











# প্রাকৃতিক চিকিৎসা ।

শ্রীদুর্গেশনাথ ভট্টাচার্য ।

বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষৎ গ্রন্থাগার

**বিশেষ দৃষ্টব্য :** এই পুস্তক ১৫ দিনের মধ্যে ফেরত দিতে হইবে

[illegible]

ঔষধ বর্জন করুন ।



প্রাকৃতিক চিকিৎসা ।

(পূর্বভাগ) ।



বিনা ঔষধে প্রাকৃতিক নিয়মে রোগের চিকিৎসা ।



শ্রীহরিশনাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত ।



মুর্শিদাবাদ ।

কলিকাতা যন্ত্রালয় ।

১৩১৭ ।





---

পুস্তক পাইবার ঠিকানা ।

কার্য্যায়াক্ষ, কলিকাতা প্রেস ।

বাগড়া পোঃ আঃ. মুরশিদাবাদ ।

---

# বিজ্ঞাপন ।

—:—:—

১৩১৬ সালের প্রথম ভাগে এই পুস্তক প্রেসে দিয়াছিলাম । নিজের কুণীত্বের দোষেই হউক, কিম্বা অন্য যে কোন কারণে হউক, এ পুস্তক গ্রন্থ সম্পূর্ণ প্রকাশিত করিতে পারিলাম না । গতকৈই গ্রন্থাংশ প্রকাশিত করিলাম । গ্রন্থাংশ প্রকাশিত করিবার দ্বিতীয় কারণ এই যে, নিজের প্রেস থাকাতে দেখিতেছি, আমা অপেক্ষা কত ভাল গ্রন্থকারের গ্রন্থ ঘরে পচিতেছে ; সেই জন্য এই অংশের, সম্পাদকেরা কি সমালোচনা করেন এবং অর্থের বিনিময়ে কেহ পুস্তক লন কিনা, তাহা দেখিয়া দ্বিতীয়াংশ প্রকাশিত করিব । তৃতীয় কথা, এই গ্রন্থ যখন লিখিতে নসি, তখন শুধু পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞানের উপর নির্ভর করিয়া লিখিতেছিলাম, তারপর যখন দেখিলাম, আমাদের শাস্ত্রেও এ সকল কথা এবং ইহা অপেক্ষা ভাল কথা পাওয়া যায় এবং সে সকল আধুনিক বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর স্থাপিত করিয়া দৃঢ়রূপে প্রতিষ্ঠিত করিতে পারা যায় তখন আর শাস্ত্রত্যাগ করিয়া অগ্রসর হইতে ইচ্ছা হইল না । অতঃপর এক পার্শ্ব, বিজ্ঞান, অপর পার্শ্ব শাস্ত্র, সম্মুখে পাশ্চাত্য চিকিৎসা গ্রন্থ রাখিয়া নূতন গ্রন্থ প্রণয়ন করিবার ইচ্ছা রহিল । আমার ত ‘আছে সাধ নাহি সাধা,’ আমার ইচ্ছাম কি হইবে ? এখন সেই ইচ্ছাময়ী ইচ্ছা হইলেই হইবে ।

কিমধিকমতি—

থাগড়া পোঃ,

মুণিদাবদ ।

১৩১৭ ।

ত্ৰীহর্গেশ নাথ ভট্টাচার্য্য ।



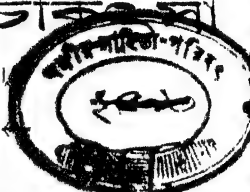
ঔষধ বর্জন করুন ।

—••••—

প্রাকৃতিক চিকিৎসা

(পূর্বভাগ)।

—••••—



বিনা ঔষধে প্রাকৃতিক নিয়মে রোগের চিকিৎসা ।

—••••—

শ্রীহরিশনাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত ।

—••••—

মুর্শিদাবাদ ।

কলিকা যন্ত্রালয় ।

১৩১৭ ।

—••••—

---

ପୁସ୍ତକ ପାହିବାର ଠିକାନା ।

କାର୍ଯ୍ୟାଧ୍ୟକ୍ଷ, କବିକା ପ୍ରେସ ।

ବାଗଡ଼ା ପୋ: ଆଃ, ମୁର୍ଶିଦାବାଦ ।

---

# বিজ্ঞাপন ।

—:~:—

১৩১৬ সালের প্রথম ভাগে এই পুস্তক প্রেসে দিয়াছিলাম । নিজের কৃতীত্বের দোষেই হউক, কিম্বা অন্য যে কোন কারণে হউক, এ পর্য্যন্ত গ্রন্থ সম্পূর্ণ প্রকাশিত করিতে পারিলাম না । গতিকেই গ্রন্থাংশ প্রকাশিত করিলাম । গ্রন্থাংশ প্রকাশিত করিবার দ্বিতীয় কারণ এই যে, নিজের প্রেস থাকাতে দেখিতেছি, আমা অপেক্ষা কত ভাল গ্রন্থকারের গ্রন্থ ঘরে পচিতেছে ; সেই জন্য এই অংশের, সম্পাদকেরা কি সমালোচনা করেন এবং অর্থের বিনিময়ে কেহ পুস্তক লন কিনা, তাহা দেখিয়া দ্বিতীয়াংশ প্রকাশিত করিব । তৃতীয় কথা, এই গ্রন্থ যখন লিখিতে বসি, তখন শুধু পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞানের উপর নির্ভর করিয়া লিখিতেছিলাম, তারপর যখন দেখিলাম, আমাদের শাস্ত্রেও এ সকল কথা এবং ইহা অপেক্ষা ভাল কথা পাওয়া যায় এবং সে সকল আধুনিক বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর স্থাপিত করিয়া দৃঢ়রূপে প্রতিষ্ঠিত করিতে পারা যায় তখন আর শাস্ত্রত্যাগ করিয়া অগ্রসর হইতে ইচ্ছা হইল না । অতঃপর এক পার্শ্বে বিজ্ঞান, অপর পার্শ্বে শাস্ত্র, সম্মুখে পাশ্চাত্য চিকিৎসা গ্রন্থ রাখিয়া নূতন গ্রন্থ প্রণয়ন করিবার ইচ্ছা রহিল । আমার ত ‘আছে সাধ নাই সাধা,’ আমার ইচ্ছায় কি হইবে ? এখন সেই ইচ্ছাময়ী ইচ্ছা হইলেই হইবে, কিম্বদিকিমিত্তি—

থাগড়া পোঃ,

মুর্শিদাবদ ।

১৩১৭ ;

}

শ্রীহর্গেশ নাথ ভট্টাচার্য্য ।



# ভূমিকা ।

—:~::~:~:—

এই ভূমিকার লেখকের প্রাকৃতিক চিকিৎসার ব্যাধি আঁরোগ্যের বিবরণ ও প্রাকৃতিক চিকিৎসার আবিষ্কর্তাদিগের বিবরণ ও অস্ত্রান্ত রোগীর বিবরণ লিখিত হইল। ইহার অনেক স্থলে ‘আমি’ ‘আমার’ প্রভৃতি অহমিকার পূর্ণ, কিন্তু প্রয়োজনীয়তা বোধে, এ অংশ ত্যাগ করিতে পারিলাম না ; ইহা পাঠ করিলে পুস্তক ও পুস্তক-লেখককে কতকাংশে বুঝিবার সুযোগ হইবে এবং প্রাকৃতিক চিকিৎসার ব্যক্তিগত বিষয় জ্ঞাত হওয়া যাইবে।

বঙ্গলা ১৩১১ সালে হৃদরোগে পতিত হই। ঐ সময় শ্বাসরোধ এতই হইত যে, দমবদ্ধ হইয়া বাইবার উপক্রম হইত। জেলার উপগ্রন্থ সাহেব বাঙ্গালী বড় ডাক্তারদিগের দ্বারা ও বড় কবিরাজের দ্বারা চিকিৎসিত হইয়াছিলাম। উহাতে ব্যাধি না কমিয়া ক্রমশঃ বাড়িয়া বাইতে লাগিল, নিতান্ত হতভম্ব হইয়া পড়িয়াছিলাম, এমন সময়, একজন গাজাবী বন্ধু Louis Kuhneএর পুস্তকের বিবরণ বলেন। বিনা ঔষধে এবং বিনা অস্ত্রে সকল রকম রোগ যে সারিতে পারে, এই প্রথম তাঁহার নিকট শুনিলাম। এ অল্প উক্ত বন্ধুর নিকট চিরস্থায়ী আছি। পুস্তক আনাইয়া পড়িলাম এবং তল্লিখিত প্রক্রিয়া (প্রক্রিয়াগুলিকে প্রয়োগ নাম দিয়া পরিশিষ্টে লিখা হইয়াছে) করিতে আরম্ভ করিলাম। ব্যাধিতে আমাকে এতই জড়িত করিয়াছিল যে এক প্রাকৃতিক চিকিৎসা।



আমি 'আরাম কেমারার' দিন রাত্রি একভাবে বসিয়া থাকিতে হইত ; আহার ও শৌচাদি কেমারার নিকটেই সম্পন্ন করিতে হইত ; দুই পা হাঁটিয়া চলাকেরা করিতে পারিতাম না । প্রথম প্রক্রিয়া করার ঠিক পরেই ২।৩ রসি হাঁটিতে পারিলাম । অগ্রে যে হাঁটিতে পারিব, এটা মনে ধারণা হইত না ; আর যদি কখনও হাঁটিতে পারি, তবে জিহ্বাবন হাঁটিয়া ফিরিব, এমন স্বপ্নস্বপ্নও মনে উদয় হইত । শুদ্ধ হাঁটিতে পারার এ চিকিৎসার উপর গাঢ় বিশ্বাস জন্মিল । অতঃপর দ্বিগুণ উৎসাহের সহিত প্রক্রিয়া সকল সাধন করিতে ও নিয়মমত ( উক্ত পুস্তকের নির্ধারিতমত ) আহার করিতে লাগিলাম ।

ঔষধ নামধের মদ্য, আংস, দুগ্ধ, এই সকল ব্যাধির সময় যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়ার, শরীর পুষ্ট দেখাইত ; ভাঙ্গণের প্রক্রিয়া সকল করিতে ও ব্যবস্থিত আহার করিতে, শরীর পাতলা হইতে লাগিল ও শরীরে হাড় দেখা দিতে লাগিল । কিন্তু আমি আন্তরিক ক্ষুধা অনুভব করিতে লাগিলাম । অপিচ ক্লেশ চেহারা দেখিয়া বাহিরের লোকে প্রশ্ন করিতে আরম্ভ করিল । কতকদিন এ সকল সহ্য করিয়া স্বকর্য্য সাধন করিলাম । পূর্বে যখন শরীর অবশ হইত, তখন সূর্য্য খাইয়া শরীর গরম করিতাম ; খড় পুড়াইয়া তাহারই তাপ পরে শরীর গরমের উপকরণ হইল । খাস-রোধ হইয়া প্রাণ যখন 'বার বার' হইয়াছে, পূর্বে সেই সময় ঔষধ পান করিতাম ; এক্ষণে গড়াইতে গড়াইতে জলের ভিতর পরিমাণ প্রক্রিয়া করিতে লাগিলাম, খাসনালী পরিষ্কার হইয়া বাইত, শরীরে বল আসিত । আর চিকিৎসকের বৃথ তাকাইতে হইতনা, স্বজনের শুশ্রূষার অপেক্ষা করিতে

হইত না, ত্রাণে স্বাদে উৎকর্ষ ঔষধ ব্যবহার করিতে হইত না, বিস্ময়-  
কুখ্যতির পথের স্বাদগ্রহণ হইতে বঞ্চিত হইলেন।

এইরূপে ৪৫ মাসে মনুষ্যগোত্রে আসিলাম। ভ্রমণের 'খাদ্য' ও  
প্রয়োগ বন্ধ করিলাম, রোগের শেষ ঘোরাবিধিতে নাই, তাহা কুখ্যিও  
বুঝিলাম না। সেইজন্ত পরেও এখন তখন ব্যাধিগ্রস্ত হইয়াছি; বেশী  
অস্থির হইলে কোন কোন বারে ভয়ে ও স্বপ্নের তাড়নায় ডাক্তারের  
সাহায্য লইতে হইয়াছিল। কিন্তু যেমনই রোগের আধিক্য কমিয়া  
গিয়াছে, অমনই ঔষধ ত্যাগ করিয়াছি।

— আমি আশ্রয় পীড়িত। বাটার নিচে গঙ্গা, কালেকশ্বিনে শ্রান্ন  
করিতাম; রৌদ্রে ত বাহির হইতামই না; বাতাস লাগিলে বলিয়া ধরে  
আঁটা থাকিতাম। প্রাকৃতিক চিকিৎসা গ্রহণ করার পর রোদ জল বাতাস  
এই সকল সঙ্গের সঙ্গী হইল। কবিরাজী ঔষধ, এলোপ্যাথিক ঔষধ,  
হোমিওপ্যাথিক ঔষধ, টোট্কা এট সকল আমার খাদ্যের প্রধান উপকরণ  
ছিল, এক্ষণে ঔষধ এককালীন বর্জন করিলাম। ডাক্তার কবিরাজ, বাপ-  
ভাই অপেক্ষা আত্মীয় ছিল, তাঁহারাও শত্রুৎ হইলেন। দেখিলাম,  
এরূপ করিয়াও রোগ কমিতে লাগিল, প্রাণ ভরিয়া বিশ্বাস করিয়া  
চিকিৎসা চালাইতে লাগিলাম। বিরুদ্ধবাদীরা বলিতে লাগিল, পূর্বের  
ঔষধের re-action হইতেছে, কিন্তু ইহা তাঁহাদের নিজের সময় তাঁহাদের  
কখন, কখন না; ঔষধে কিছু হইল না, আবার ঔষধ খাও, এই  
তাঁহাদের নিয়ম।

আমার আত্ম-চিকিৎসার একজন সমর্থকও মিলিল না। এমন কি,  
আমার পরিবারের মধ্যে কেহই, আমাকে শীর্ণ দেখিয়া, আমার কার্যের

অনুসন্ধান করিল না। বাহা ইউক, লোকের কথায় বত না ইউক, নিজের অধ্যবসায়ের ক্রটিতে চিকিৎসা ত্যাগ করিলাম। কিন্তু যখনই অনুভব করিরাছি, তখনই প্রাকৃতিক চিকিৎসার সাহায্যে ব্যাধি মুক্ত হইরাছি। ঔষধ-চিকিৎসা ত্যাগের পর, বিদেশে আত্মীয়-আলয়ে একবার সাংঘাতিক পীড়িত হই। একদিন রাত্রে হস্তপদ শীতল হওয়ায়, বাটির ও গ্রামের লোক হুলস্থূল আরম্ভ করিল, আত্মীয় স্ত্রীলোক পরিজনে কাঁদাকাটি খরিল, আমার জ্ঞান ছিল বলিয়া, ঔষধে বাধা দিতে লাগিলাম। তখন ধূমের গুঁড়া হস্ত পদে তাহার মালিস করিতে লাগিল। কিন্তু পুনঃপুনঃ তাহাদের নিকট এক গাম্ভীৰ্য জল চাহিলাম। রাত্রে জল খাটিলে, আমার বিকার দাঁড়াইবে, এই ভয়ে তাঁহারা আমার কথায় কর্ণপাত করিলনা, রাত্রি এভাবে অতিক্রান্ত হইল। পরদিন আমার অভিভাবকের নিকট খবর দিতে লোক গেল। আমিও ভাগ্যক্রমে, এক কটাহ জলের সংগ্রহ করিয়া, প্রাণপণে আত্মরক্ষা করিলাম। সে দিন বথেষ্ট জ্বর হইরা, পরদিন কোষ্ঠ পরিষ্কার ও জ্বর ত্যাগ হইল। আরও ২০ বার উৎকট ব্যাধিতে পড়িয়াছি, ঐ রূপেই আত্মরক্ষা করিয়াছি। আমার উৎকট ব্যাধিতে পড়ায়, মঙ্গলময়ের এক মঙ্গল উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইরাছে। বাহারা বিনা ঔষধে রোগ সারিতে পারে, বিশ্বাস করিতে পারিতেন না, তাঁহাদের সে বিশ্বাস অপনীত হইতেছে। আমরা ভদ্র সমাজে থাকি, সকল রকম চিকিৎসককে ও শিক্ষিত লোকে আমার এ প্রাকৃতিক চিকিৎসার প্রাচুর্য প্রত্যক্ষ করিতেছেন।

একজন পুঞ্জীর বন্ধু জ্বপানির অস্থিতে গবর্ণমেন্টের কর্মত্যাগ করিয়া সপরিবারে কালীবাসী হইবার উদ্যোগ করিয়াছিলেন। ক্রমাগত তাঁহাকে

২৩ বৎসর ছুটি লইতে হইয়াছিল এবং সপরিবারে কয়দিন কান্দীয়াসও করিয়াছিলেন, তাঁহার কথা কহিবার ও চলিবার ফিরিবার একল্প কন্যতা কমিয়া গিয়াছিল। প্রাকৃতিক চিকিৎসার আমার উৎসাহ হওয়া দেখিয়া ও আমার নিকট প্রাকৃতিক চিকিৎসার বিষয় অবগত হইয়া, তিনি অনেকগুলি গ্রন্থ পাঠ করেন ও মথানাদ্য চেষ্টা করিয়া নিরমপালন করেন। ইহার ফলে, তিনি আরোগ্য হইয়াছেন এবং চাকুরীতে পুনঃ প্রবিষ্ট হইয়াছেন। ইনি বঙ্গভাষায় এতদ্বিষয়ক একখানি গ্রন্থও প্রণয়ন করিয়াছেন। ইনি মহৎ পিতার সন্তান এবং উচ্চ শিক্ষিত, গ্রন্থ পাঠ ও নিরম পালন সম্বন্ধে ইনি যে অধ্যবসায় ও একাগ্রতা দেখাইয়াছেন, তাহা সাধারণে দুর্লভ। একদিন তাঁহাকে হুজি দেখাইয়া বস্ত্র ত্যাগ করিবার কথা বলিয়াছিলাম, তিনি আমার কথার বৌদ্ধিকতা উৎসাহিত করার পরই বস্ত্রতাগ করিলেন, কিন্তু উহা আমার ক্ষমতাতে কুলাইল না। এতদ্ব্যতীত ছোট বড় আরও কয়জন মহাত্মা, আমাদের প্রাকৃতিক চিকিৎসার ঘোরতর পক্ষপাতী; আর যাহারা আমাদের চিকিৎসার উৎসাহিত হইয়াছেন, তাঁহারাও পক্ষপাতী।

আমাদের কোন সমিতি নাই; যাহা আমাদের বিশেষ প্রয়োজনীয় সেই মানাগারও এখন প্রতিষ্ঠিত হয় নাই; পাঠাগার নাই; বৈজ্ঞানিক যন্ত্রাগার যে আমাদের জীবনকালে হইবে, তাহারও আশা নাই; আশি-ভব, উদ্ভিদতত্ত্ব প্রভৃতি পর্য্যবেক্ষণ করিবার জঙ্গ বাহিরে যাইবার সমর্থ নাই; আমাদের কিছুই নাই, আছে কেবল মন,—বিশ্বাস। সেই বিশ্বাসেই আমরা হাল ছাড়িতেছি না। ভাবিতেছি ‘আজ না হইতে পারে, হ’তে পারে কাল।’ প্রাকৃতিক চিকিৎসা গ্রহণের পর যখন বেশী ব্যায়ামে

পড়িয়াছি, তখন ডাক্তারের অধীন হইয়াছি ; কিন্তু এক স্বর্গগত বন্ধুর  
উপদেশে শিখিয়াছি, On faith our breath, On faith our death.  
তৎপরে ৬ বৎসরের মধ্যে অনেক কঠিন ব্যারামে পড়িয়াছি। কিন্তু আর  
ডাক্তারের কোনরূপ সহায়তা লই নাই। আর যেন জীবনে না  
লইতে হয় !

লন্ডন, ইংলণ্ড ইত্যাদি স্থানে যে সকল মহাত্মা প্রাকৃতিক চিকিৎসার  
গিহস্থানীর হইয়া গিয়াছেন ; তাঁহারা প্রায়শঃ সাধারণ ব্যক্তি  
চিকিৎসকও নহেন, বিজ্ঞানবিদও নহেন ; নিজেরা রোগ ভুগিয়া ডাক্তা-  
রের দ্বারা যখন কোন ফললাভের সম্ভাবনা নাই বুঝিয়াছেন, তখনই  
চিন্তা করিয়াছেন আত্ম-নির্ভর দ্বারা কতখানি আত্মরক্ষা করা বাইতে  
পারে এবং সেই চিন্তা কার্য্যে পরিণত করিয়া বৎসরের পর বৎসর  
কেবল কার্য্যই করিয়া গিয়াছেন, ইহাতে তাঁহাদের সামাজিক ও আর্থিক  
ও পরিবারিক ক্ষতির দিকে দৃকপাত করিবার অবসরও ঘটে নাই। এইরূপ  
এক এক মহাত্মার উদ্যমের ফলস্বরূপ এক এক রকম প্রাকৃতিক চিকিৎসা-  
পদ্ধতি তদ্ব্যেপে প্রবর্তিত হইয়াছে। আর সে দেশের শত সহস্র লোক  
নুতনের পক্ষসমর্থন করিয়া, নব প্রোত্খিত শিশুর জ্ঞান সম্বন্ধে লালনপালন  
করিয়া তদ্বারা সময়ে স্বকর্ষ্য সাধন করিয়া লইতেছে। এক একজন  
আবিষ্কার পুস্তক ৮।১০ বৎসরের মধ্যে ২০।২৫ ভাষায় অনুবাদিত হইয়া  
প্রত্যেক ভাষার পুস্তকের ৪০।৫০ সংস্করণ পর্য্যন্ত হইয়া গিয়াছে। এক সকল  
ভারতবাসীর পক্ষে কল্পনার কথা। ইয়োরোপ ও আমেরিকার জুলনার  
'ভারত শুধু যুগ্মের রস।' ব্যাধি-জীক একবার দেখিরা আসুন, ঐ সকল  
দেশে কতগুলি কিনা ঔষধের চিকিৎসালয় চলিতেছে, কত বিজ্ঞানে

ধনবানে ভাষাতে চিকিৎসিত হইতেছে ; আর আপনারা ডাক্তার পুঞ্জি করিয়া বলিয়া আছেন ! এ দেশে মুম্বোরিতে কিবা পার্কস্ট্রীটে যে সকল ঐ প্রকার চিকিৎসাগার আছে, তাহাতে ইয়োরোপিয়েরা চিকিৎসিত হইয়া থাকে মাত্র । প্রাকৃতিক চিকিৎসায় যে সত্য আবিষ্কৃত হইয়াছে, উহা পৃথকে ও কার্য্যে এমন সামঞ্জস্য দেখাইয়াছে যে, পৃথিবীতে উপস্থিতে আর কোন চিকিৎসা শাস্ত্র, তাহা পারিতেছে না, সূচিচার হইলে, ইহা নিশ্চিত সপ্রমাণ হইবে । তাই স্বদেশবাসীকে বলি, আপনারা একবার প্রাকৃতিক চিকিৎসার পরীক্ষা করুন । আমাদের স্থানাভাব না ঘটিলে, আমরা দেখাইব, আমাদের আদিপুরুষগণ প্রাকৃতিক চিকিৎসারই পক্ষপাতী ছিলেন ।

ঝাঁহার পুস্তক পড়িয়া আরোগ্য লাভ করিয়াছিলাম, সেই নূই কুরানকে প্রাণদাতা বলিয়া জানি । পূর্বোদ্ধিখিত কথাগুলি তাঁহার জীবনী হইতেও সপ্রমাণিত হইতে পারে । কোয়ানের প্রবর্তিত চিকিৎসাপদ্ধতি আবিষ্কার করিতে, তাঁহার ত্রিংশ বৎসর সময় লাগিয়াছিল ; এত কাল ঐশ্বর্য্যধারণ করিয়া থাকা সাধারণ লোকের কাজ নহে । ঔষধ-বিষেঘী হওয়ার তাঁহার দ্বিতীয় কারণ, মাতৃ-আজ্ঞা । তাঁহার পিতার অকালমৃত্যু, তাঁহার মাতা চিরকরা, তাঁহার জ্যেষ্ঠ ও তিনি ঘোর ব্যাধিগ্রস্ত, ঔষধে কাহারও উপকার হইতেছে না, বরং মৃত্যু ও ব্যাধি অগ্রসর হইয়া স্বকার্য্য সাধন করিতেছে ; এই সকল কারণে তাঁহার মাতা উত্ত্যক্ত হইয়া একরূপ আজ্ঞা করিয়াছিলেন । আমরা জানি ‘লোকের মুখে জয়, লোকের মুখে ক্ষয় ।’ লোকের একটা কথাতেই আমরা মত্ত পরিবর্তন করিয়া ফেলি, কিন্তু অধ্যাপক কুরানকে কত গ্লানি, ঠাট্টা বিজ্ঞপী সহ করিয়া, কত জানি,

কুতর্কের উদ্ভব প্রত্যাহার করিয়া তাঁহার স্বপক্ষে তাঁহাকে প্রতিষ্ঠিত থাকিতে হইয়াছিল। এখন লোকে বুঝিয়াছে, তাই সহস্র সহস্র লোকে তাঁহার মতে চিকিৎসিত হইয়া নিরাময় হইতেছে, সহস্র সহস্র পাঠকে তাঁহার গ্রন্থরাজী পঠন করিয়া দেহজ্ঞান লাভ করিতেছে। কুরানের প্রধান আবিষ্কার 'তাবি-ব্যাধিনিরূপণ, (prognosis) শাস্ত্র'। ভবিষ্যতে যে ব্যাধি হইবে, শরীর দেখিয়া তাহাই পূর্বাঙ্কে বলিয়া দিতে, এ শাস্ত্র লক্ষ্যম্। অবশ্য শুধু শাস্ত্র পাঠে কিছু নির্ণয় করা যায় না, শাস্ত্র লিখিত বিষয়ের অনুশীলন চাই। শরীরের বাহিরের জাঁক জমকে অনেক কুলেন, কিন্তু ভিতরে ভিতরে মৃত্যুকীট যে জাল বুনিতেছে, তাহা অনেকেই টের পান না। সেই মৃত্যুকীটকে এই শাস্ত্র ধরাইয়া দিতে পারে।

১। অধ্যাপকের মতের সহিত বাহ্যতঃ কোন কোন স্থলে আমাদের মত মিলে নাই। তাঁহার লিখিত বিষয়ে, কোন স্থলে আমরা কল পাইরাছি, কোন স্থলে পাই নাই। যে স্থলিতে কল পাইরাছি, তাহাই লিখিত হইয়াছে। ইহার কারণ, স্থান ও পাত্র ভেদে জল বায়ু ও আহারবিহারের রীতিনীতি পৃথক হওয়ার, এ দেশের অলুকাপ করিয়া কতকগুলি মত পরিবর্তিত করিয়া লওয়া হইয়াছে ও কতকগুলি এককালীন বর্জন করা হইয়াছে। কল কথা, বাহিরে বিভিন্নতা থাকিলেও, মূল ভিত্তি একই। দ্বিতীয়তঃ, কোন কোন নূতন বিষয় আমাদের মনে উদয় হওয়ার আমরা পরীক্ষা দ্বারা তাহার বাথার্থ্য উপলব্ধি করিয়া, তাহা গ্রহণ করিলাম। এই সভ্যগুলি শাস্ত্র অনুশীলনের ফলে আপনিই বাহির হইয়া পড়ে। ইহাকে আবিষ্কার বলিলে ব্যাভাষ্য করা হইবে।



## প্রকৃতি পরিচয় ।

—:—:—

প্রকৃতিজাত কতকগুলি পদার্থের দ্বারা চিকিৎসা কার্য সম্পন্ন করা হয়, তজ্জন্ত এ চিকিৎসার নাম প্রাকৃতিক চিকিৎসা ; জল, সূর্য ও অগ্নির তাপ, মৃত্তিকা ও বায়ু, এই চারিটা প্রাকৃতিক পদার্থই চিকিৎসার মূল উপাদান, তদ্ব্যতীত গাছের পাতা প্রভৃতি আরও কোন কোন প্রাকৃতিক পদার্থের সাহায্য লওয়া হয় । আহার ও দিন যাপন বিষয়ে কতকগুলি নিয়ম প্রাকৃতিক চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত করিয়া গ্রহণ করা হইয়াছে, ঐ সকল নিয়ম আরোগ্য হইবার পক্ষে অতিশয় দরকারী । প্রাকৃতিক শোভাময় দেশে বাস ও ভ্রমণ ইত্যাদি অনেকানেক পন্থা, এ চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত । একটি একটি করিয়া লিখিতে গেলে, চিকিৎসা বিষয়ে অনেক লিখিতে হয়, সময় ও রোগীর অবস্থা বিবেচনা করিয়া কি করা কর্তব্য, কি অকর্তব্য, নিশ্চিত করা যাইতে পারে । এক্ষণে মোটা মোটা রকমে বিবরণ লিখিত হইল, তাহাতেই পাঠকের সাধারণ জ্ঞান হইতে পারে ।

প্রকৃতিকে আমরা চিনি না, কিন্তু আমাদের পূর্বপুরুষগণ তাঁহারই উপাসক ছিলেন । ধন জন অপেক্ষাও প্রকৃতি তাঁহাদের স্পৃহনীয় ছিল, পর্ত্ত কাননে থাকিয়া, প্রকৃতির সহবাসে তাঁহারা ইহ পরকালে যশস্বী হইয়া গিয়াছেন । তাঁহাদের প্রতিষ্ঠিত কতকগুলি তীর্থ স্থান থাকাতো, এক্ষণেও আমরা প্রকারান্তরে প্রকৃতি সমাগম করিয়া পুণ্য সঞ্চয় করিতেছি । প্রকৃতি জননী স্বরূপিনী । আমরা আহার বিহারের



অত্যাচার করিয়া যে জীবনীশক্তি ক্ষয় করিতেছি ও রোগাক্রান্ত হইতেছি, তাহা তিনি তাঁহার স্তম্ভ পান করাইয়া শোধরাইয়া লইতে পারেন। প্রকৃতি ব্যতীত মনুষ্যে শুধু ঔষধের দ্বারা তাহা পারে না। অনেকে বলেন, ঔষধে প্রকৃতিকে সাহায্য করে। ইহা তাঁহাদের বুঝা অসম্ভব। যিনি সর্কোরিকামরী, তাঁহাকে মানুষে কি সাহায্য করিতে পারে! আজকাল সত্যতার আলোক জগতের উপর যেরূপভাবে পড়িয়াছে, তাহাতে মনুষ্য প্রকৃতি হইতে কেবলই সরিয়া পড়িতেছে, কুইনাইনে অর বন্ধ করিতে পারিলে, একটা উপবাস দিতে চাহে না, এমন কি, কাঁটা চাম্‌চার ভাত খাইতে পাটলে, হাতে আর খাইতে চাহিবে না। একটি প্রাকৃতিক নিয়ম পালন করিলে, যখন তাহার ফল মঙ্গলজনক হইতে দেখা যায়, তখন ইহা নিশ্চয়ই সিদ্ধান্ত করা যাইতে পারে যে, শুধু প্রাকৃতিক নিয়মে চলিলে জগত আনন্দের আগার হইত, রোগ শোক থাকিত না। এক্ষণে প্রকৃতি হইতে আমরা এতই দূরে আসিয়াছি যে সম্পূর্ণরূপে তাঁহার নিকটস্থ হইবার ক্ষমতা, আর আমাদের নাই, তবুও, চেষ্টা করিয়া আমাদের, এক্ষণে সেই প্রাকৃতিক পথ ধরাই উচিত, অথচ ইহাতে বর্ষেষ্ট সময় ও অধ্যবসায় ব্যয়িত হইবে। প্রকৃতি যেক, কিম্বা কি, তাহা আমাদের বুঝাইবার সম্যক ক্ষমতা নাই; গতিকেই বুঝাইতে সাধ্য নাই। যতখানি বুঝিয়াছি, তাহাই বুঝাইলাম, তারপর পাঠক চিন্তা করিয়া বুঝিয়া লউন। আপনার মাকে যদি আপনি না বুঝিতে পারেন, আমার সাধ্য কি? আমার মাকে তাঁহার লোকান্তর হওয়ার পর বুঝিয়াছি, তিনি জীবিত থাকিতে বুঝিতে পারি নাই। স্বাস্থ্যের অভাব অর্থাৎ প্রবোধের অভাব হইলে তবে তাহার প্রকৃত মর্ম বুঝা যায়। ব্যাধি

হইলে বুঝিলাম, স্বাস্থ্য কি জিনিষ, প্রকৃতি কি, প্রকৃতির বিকৃতিই বা কি? স্বাস্থ্যই প্রকৃতি, প্রকৃতির বিকৃতি ব্যাধি। প্রাকৃতিক গ্রন্থখানির সেই মহান্ রচয়িতা এমনভাবে গ্রন্থখানির রচনা করিয়া রাখিয়াছেন যে বড়ই উহা পাঠ করা বাইবে, ততই প্রাকৃতিক বিষয়ে অধিক জ্ঞানলাভ হইবে। চিকিৎসার অধ্যায় যদি পড়িবেন, তবে আপনাকে প্রাণি-জগতে বিচরণ করিয়া দেখিতে হইবে, প্রকৃতি কেমন করিয়া জীবকে আরোগ্য করিতেছেন। তিনি যে উপায়ে অস্ত্রাশ্র জীবকে আরোগ্য করেন, আপনাকেও সেই উপায়ে মানুষকে আরোগ্য করিতে হইবে। কারণ প্রকৃতির নিয়মের এক ধারা,—জীবের পক্ষে যা, মানুষের পক্ষেও তা।

প্রকৃতিতে ব্যাধি নাই, প্রকৃতির বিকৃতি হইলেই ব্যাধি। মানুষ্য ব্যতীত অস্ত্রাশ্র জীব-জগত দেখুন, তাহাতে ব্যাধি ও অকাল মৃত্যু এককালে নাই। পশু বলুন, পক্ষী বলুন, সরীসৃপ-কীট-পতঙ্গ বলুন, কেহই ব্যাধির দাস নয়, কাহারও মাথা ধরে না, পেটের অসুখ হয় না, সকলেই স্বচ্ছন্দে জীবন যাপন করিয়া, কাল পূর্ণ হইলে আনন্দে দেহত্যাগ করে, আর সে দেহত্যাগে বত সুখ, মানুষের ভাগ্যে জীবনকালে তত সুখ হয় কিনা সন্দেহ। মানুষের জ্ঞান আছে যে তাঁহার। মহাজ্ঞানী জীব। কিন্তু আইসুন পশুর জ্ঞানের সহিত মানুষের জ্ঞানের তুলনা করিয়া দেখা যাউক। যে জাতীয় জীব যে জিনিষ খায় না, বা যাহা করে না, তাহাকে তাহা খাওয়াইতে কিবা করা হইতে কোন জীবেরই সাধ্য হইবে না, কিবা সে নিজে হইতে জাতীয় নিয়মের ব্যত্যয় করিবে না, আপনার প্রকৃতিতে আপনি স্থির থাকিবে। আর এক জন মানুষ তাহার চৌদ পুরুষে যাহা খায় নাই বা করে নাই এবং তাহা খাইলে বা করিলে পাপ করা হইবে, এ জ্ঞান সত্ত্বেও, সে হয়

মহুযে নর প্রভোলনে, তাহা খাইতে কিবা করিতে পারে। ইহা হইতে, আপনারা কাহার জ্ঞানের উৎকর্ষতা দেখিলেন, মানুষের পিছুপিছু ব্যাধিরূপী সন্নতান ফিরিতেছে, একটু জানে কম দেখিলেই, সন্নতান মানুষকে প্রাকৃতিক পথ হইতে বিচ্যুত হইবার পরামর্শ দেয়। মানুষ তাহাতেই ভুলে। যে কেহ ব্যাধি হইতে আত্মরক্ষা করিতে চান, তাহাকে কামিরা সত্তত জ্ঞানকে জাগরুক রাখিবার পরামর্শ দেই। দিবা রাত্রি ভাল মন্দ অগ্রপশ্চাৎ ভাবিয়া কার্য্য করিতে হইবে। ভাল মন্দ চিকিৎসকে একবার কি হইবার বলিয়া দিতে পারে। আর সমস্ত বিষয়ের ভাল মন্দ চিকিৎসক বলিয়া দিতে সকল সময় সক্ষম হইবে কি না। তাহাও সন্দেহহীন। যে সকল রোগী নিতান্ত ব্যাধি-বিহ্বল কিবা অল্প বয়স্ক, তাহাদের সঙ্গে সঙ্গে একজন জ্ঞানযুক্ত মহুযা থাকা উচিত। সে-ই তাহাদের গঞ্জে কি ভাল, কি মন্দ বিবেচনা করিয়া কার্য্য করাইবে। এই জীবন 'নহে ত ত্বণ দল' কিবা 'ভেসে আসা ফুল ফল।' শরীরে ব্যাধি আনী মানুষের গঞ্জে সহজসাধ্য। বড় কঠোর না করিলে, ব্যাধি দেহ হইতে বাসা তুলিতে চায় না। এই মানুষের আদিতে কোন ব্যাধিই ছিল না। এক্ষণে সন্নতানের কুহকে, ব্যাধি ভিন্ন জীব জগতে ছরত হইয়াছে। তাই সংস্কৃত প্রচলন—শরীরং ব্যাধি মন্দিরং।

সেন্ট গলের একটা কথা ব্যাধিত মানুষের গঞ্জে বেশ প্রযুক্ত হইতে পারে; তাহা এই, "The good, that I would, I do not; but the evil, which I would not, that I do." মানুষ বেশ জানে, রাত্রিকাল সুমাইবার সময়, জীব-জগত গভীর নিদ্রায় মগ্ন, এমন কি, উদ্ভিজ্জগতও শাখা শব্দ করিয়া নিদ্রাভিজুত, আর সেই সময় আমাদের পার্লামেন্ট মহা

## প্রাকৃতিক চিকিৎসা।

সজ্ঞা না করিলে, জগৎ অচল হয়! নিমন্ত্রণের বার আনা খাইতেই আমাদের উদর পূর্ণ হইয়া গিয়াছে, কলিক সুখের জন্ত, অবশিষ্ট সিকি গলাশঃকরণ করিতেই হইবে, তখনই আমাদের শারীরিক পাপ অসিল, ঐ পাপের শাস্তিই ব্যাধি-ভোগ। পাপের মাত্রা কিহা প্রাকৃতিক নিয়মের অপালন যে পরিমাণ আশ্রয় করিব, ব্যাধি ভোগের কাল ও ব্যাধির যাতনা আমাদের তলভূরূপ হইবে। ব্যাধির সময়ও প্রকৃতি আমাদের ব্যাধি আরোগ্যের জন্ত যথেষ্ট করেন। কিন্তু সকল কার্যেরই একটা গীমা আছে। যখন আমাদের ব্যাধির পরিমাণ, আরোগ্যকারী ক্ষমতার অপেক্ষা অধিক হয়, তখনই মাহুষের মৃত্যু হয়। এ আরোগ্যকারী ক্ষমতার অস্ত নাম জীবনী-শক্তি।

ব্যাধি জিনিষটা মাহুষের স্বোপার্জিত সম্পত্তি। প্রাকৃতিক নিয়মে যত দিন মনুষ্য চলিয়াছিল, তত দিন ব্যাধির সৃষ্টি হয় নাই, প্রাকৃতিক নিয়মের ব্যতিক্রম করাতে জগতে ব্যাধি দেখা দিল। অত্যাশ্র জীবে প্রাকৃতিক নিয়মের অপব্যবহার শীঘ্র করিতে চাহে না, তজ্জন্ত তাঁহাদের ব্যাধিও নীঘ্র হয় নাই। মনুষ্যের দ্বারা তাহাদের শরীরে ব্যাধি-বীজ প্রবিষ্ট হইয়াছে। যে সকল জীব মনুষ্যের সহবাসে থাকে, তাহারাই ব্যাধিগ্রস্ত হইয়াছে। বাহারি মনুষ্য হইতে দূরে আছে, তাহারাই ভাল আছে। গরু, ছাগল, বিড়াল, কুকুর প্রভৃতি কতকগুলি জীবের লোকালয়ই একমাত্র বাস-স্থান। মনুষ্য তাহাদিগকে ব্যাধি উৎপাদক খাদ্য খাওয়ার, ব্যাধি হইতে পারে, এমনভাবে রাখে, এই জন্ত তাহাদের মধ্যে ব্যাধি হইতে দেখা যায়। কিন্তু ঐ সকল জীব আরোগ্য হইবার প্রক্রিয়াও জ্ঞাত আছে, কুকুরে উপবাস দেয়, বিড়ালে কাঁচা ঘাস খাইয়া উদরস্থ দূষিত খাদ্য উদ্দীর্ণ করে।

## প্রাকৃতিক চিকিৎসা ।

কিন্তু মানুষের বিজ্ঞানের এ সকল দেখিয়া শুনিয়াও রাজ্যে ঘুম হয় না । তাহারা পশু চিকিৎসার জন্ত কত রকমই না বিভিন্ন ঔষধ ও প্রক্রিয়া আবিষ্কার করিতেছে ; কত ডাক্তারকে প্যান্টকোটে সাজাইয়া বাহির করিতেছে ! দেশে গাছ গাছরার টোটকা দিয়া যে সকল পশু চিকিৎসার প্রথা ছিল, তাহাও লোকে ভুলিয়া যাইতে চলিয়াছে, কিন্ত্রা অত ভেজালে না গিয়া, ডাক্তারী ঔষধই ব্যবহার করিতেছে । কথা আছে, গরু পুষিতে হইলে গরু হইতে হয়, তবে গরুর দুধ সরস জানা যায় । আমরা কেবল চাই, 'সাধনা বিনা সিদ্ধি।' অথটুকু করিয়া, কষ্টের বেলায় সরিষা কাঁড়াইব । মানুষ যে স্থানে থাকে, তথাকার মাটি ব্যাধি-রসে আচ্ছন্ন হয়, মানুষের মাথার উপরের আকাশে ব্যাধি-কীটগু ঘুরিয়া বেড়ায় । সেইজন্য মানুষের নিকটস্থ জীব সকল ব্যাধিক্রান্ত হইয়া থাকে । এমন কি, তথাকার উদ্ভিদেদ্রাও ব্যাধি-লুপ্ত, তাহারা উচিত মত ফুলফল দেয় না, কেহ জীর্ণ শীর্ণ, কেহ বা কীটনষ্ট পত্র-শাখ । আপনারা মশাকে মেলেরিয়ার কারণ বলেন; মশাই আপনাদের ক্ষতি করিতেছে, কি আপনারাই মশার ব্যাধির কারণ হইতেছেন, তাহা মেলেরিয়া প্রবন্ধে দেখান যাইবে । সকল দেখিয়া শুনিয়া আমরা বুঝিতে পারিয়াছি, মানুষ আপনার পারে, আপনি কুঠার মারিতেছে । মানুষ ব্যাধি-শত্রুকে ডাকিয়া আনিতেছে ।

যে ব্যক্তির যেরূপ প্রকৃতি অর্থাৎ দৈনন্দিন জীবন পরিচালনের রীতি তাহার বিকৃতি অর্থাৎ ব্যতিক্রম হইলেই ব্যাধির কারণ হয় । এক ব্যক্তির দিবা নিদ্রা অভ্যাস নাই, সে যদি দিনে ঘুমায়, তবেই তাহার প্রকৃতিগত নিয়মের ব্যতিক্রম হইল, তখনই ব্যাধি আসিয়া তাহার শরীরে স্থান লইল । ন দিবা শাস্তি । জগত কর্ণের স্থান, তাহুমান ও

সিহালোক জীব-জগতকে কণ্ঠের জন্ত সতত আহ্বান করিতেছেন। প্রকৃতির এ আহ্বানকে কখন কেহ যেন অবহেলা না করেন, প্রকৃতির রজনীচাৰী জীবগুলির অনুকরণ মাহুষ যেন না করেন ; ঐ সকল জীব প্রকৃতির কি উদ্দেশ্য সাধন করিতেছে, তাহা বিবেচনা সাপেক্ষ। ব্যাধি-বীজ শরীরে পড়িলে তাহাকে নষ্ট করিবার চেষ্টা প্রথম হইতেই করা উচিত। নতুবা ঐ বীজ কালে শাখা প্রশাখা লইয়া বৃক্ষে পরিণত হয়। স্নায়ু মণ্ডল (nervous system) আহত হইলেই শরীরে ব্যাধি-পদার্থ জমিতে থাকে। স্নায়ু মণ্ডল অসংখ্য কারণে আহত হইয়া থাকে। পক্ষেত্রিয়ের সাহায্যে আঘাত আমাদের স্নায়ু মণ্ডলে প্রবিষ্ট হয়। স্নায়ু মণ্ডল হইয়া ঐ আঘাতের ফল, ব্যাধি-পদার্থরূপে শরীরে দেখা দেয়। ব্যাধি পদার্থই ভারী ব্যাধির জনক। মনে করুন, নাসিকা দিয়া মলের হ্র্যগণ, কি আইডোকরমের তীব্র ঘ্রাণ আপনার শরীরে প্রবেশ করিয়া আপনার স্নায়ুকে আলোড়িত করিল, ঐ ঘ্রাণই আপনার ভবিষ্যত ব্যাধির কারণ হইল। এইরূপে, চক্ষুতে কোন ভয়াবহ ঘটনা দেখিলে, কিম্বা কর্ণে কোন বিকট শব্দ শুনিলে, কিম্বা স্বকে কোন আঘাতে, ব্যাধির কারণ হয়। মুখ গহ্বর দিয়া ত কত রকম ব্যাধি-বীজ প্রবেশ করিতেছে, তাহার উল্লেখ করা বাহুল্য। প্রত্যেকের শরীরের সকল বিষয়েরই একটা মাত্রা বাধা আছে, ঐ মাত্রার এদিক ওদিক হইলেই ব্যাধির কারণ হয়। আপনি তরকারীতে যে পরিমাণ মূগ খান, তাহার বেশী হইয়া তরকারীটি মূগে পড়িলে আপনার স্নায়ু মণ্ডলে আঘাত পড়িবে, 'আবার আলুণে হইলেও আপনার কটনোথ হইবে, কটেও স্নায়ু মণ্ডল আহত হয়।

## প্রাকৃতিক চিকিৎসা ।

তাই বলি, আপনার প্রকৃতিতে আপনাকে হির প্রাকৃতিতে হইবে । শৈলী  
অগ্রগণ্য হইতে পারিবেন না । দেখিলেন, ঘুণে পোড়া খাটিলে,  
কিবা আলুণে খাইলে আপনার ব্যাধি হইল । কিন্তু ঘুণে পোড়া, কিবা  
আলুণে খাওয়া বাহার অভ্যাস, তাহার কিছুই হইল না । কারণ তাহার  
প্রকৃতিই ঐরূপ, উহা তাহাদের প্রকৃতির বিকৃতি নহে । ব্যক্তিগত  
প্রকৃতি বিভিন্নরূপ হইতে পারে, কিন্তু জন্মের গুণ একরূপই হয় । দৈনন্দিক  
আবাসের লক্ষ্য ও শ্রুততা অনুসারে ব্যাধির তারতম্য হয় । আর ব্যাধি  
যত দীর্ঘকাল শরীরে স্থায়ী হয়, ততই ব্যাধি সারাইতে অধিক সময়  
লাগে । যখনই শ্রমশীল আহত হইল, তখনই শরীর ব্যাধির কারণ  
কিবা ব্যাধিক্ষেত্র হইল । কিন্তু বাহার শরীর সে তখন কিছুই বুঝিতে  
পারিল না । তারপর আরোগ্যকারী শারীরিক কিবা প্রাকৃতিক শক্তির  
সহিত যখনই তাহার শরীরস্থ ব্যাধি-পদার্থের সংমিশ্রণ হইল, তখনই  
স্বল্প কি কক্ষ ইত্যাদি রোগ বাহিরে দেখা দিল । তখন যে রোগ হই-  
রাছে, তাহা রোগী ও অজ্ঞাত লোকে বুঝিল, এই আরোগ্যকারী শক্তির  
ক্রিয়ার নামই রোগ । আপনি বলিবেন, আজ আপনার অর হইরাছে ।  
আমি বলিব, আপনার অরের কারণ যে দিন হইতে হইরাছে,  
সেইদিন হইতেই আপনার অর হইরাছে, সেইদিন হইতেই  
আপনার শরীর ভার, কি এক অব্যক্ত যাতনায় সেইদিন হইতেই  
আপনি ভুগিতেছেন, আজ আপনার অর হয় নাই, আজ আপনার  
অর-নির্গম হইয়া আপনার ভবিষ্যত মঙ্গল হইতেছে । এইরূপে সকল  
ব্যাধিতেই আমরা সেই সেই ব্যাধি হইতে রোগী মুক্ত হইতেছে, একরূপ  
বিস্ময় থাকি । আপনি বলিবেন, তেঁতুল খাওয়ার আপনার অর হইরাছে ।

আগ্নি বলিষ, রায়, হরি, কালী, ও আগনি চারি জনে এক সময়ে, এক গাছের তেঁতুল খাইলেন, তাহাদের তিন জন বেশ আছে, আর আগনি অরে পরিলেন । তেঁতুলে যদি অন্ন থাকিত, তবে তাহাদেরও অন্ন হইত । তেঁতুল অন্নের কারণ নয় । আগনার ব্যাধিগত শরীর বলিয়া, উহা তেঁতুল রূপ প্রাকৃতিক বস্তুর সংমিশ্রণে আসাতে, অন্ন বাহির হইয়া পড়িয়াছে । তাহা হইলে আপনার শরীরই অন্নের কারণ ।

আগনার দেহের দারিদ্ৰিক স্রোতকে নদীর বারান মত বহিয়া বাইতে বিটেন । ঐ স্রোতে স্বার্থলিঙ্গির জন্ত যথেষ্ট অপচার করিয়া, উহার জল আশ্বোলিত ও উৎক্লিষ্ট করিবেন না । সত্তত দীর জানে প্রতি মুহূর্তে কার্য সাধন করুন । তাহাতে অস্থি থাকিবেন ও ব্যাধিসুক্ত হইবেন ।

শরীরে ব্যাধি-পদার্থ জমিলেই, শরীরের স্বাভাবিক লাভ্য নষ্ট হইতে আরম্ভ করে । শরীর কদাকার ও ক্লকবর্ণ হইলেও, শরীরে যদি স্বাস্থ্য থাকে, তবে চেহারা দেখিতে ভাল লাগিবে । কেন, কালার রূপে যাঁটি সহস্র স্নান্নী তুলিয়াছিল, তাহা কি আপনারা জানেন না ! স্বাস্থ্যই নৌদর্ঘ্য । বৃদ্ধ হউক, যুবা হউক, বাহার স্বাস্থ্য আছে, সেই স্নান্নর । আর স্বাস্থ্যহীন যুগলও দৃষ্টিকটু, শরীরে ব্যাধি-পদার্থ হইলে, শরীরের সমস্তা নষ্ট হইয়া যায় । মাপিয়া দেখিলে, ডান হাতের বেড় অপেক্ষা, বাম হাতের বেড় বড় হইবে বা বাঁ গাল ডান গাল অপেক্ষা কিছু ফোলা ফোলা, ইত্যাদি অসামঞ্জস্য শরীরে পরিলক্ষিত হইবে । এক জনের দেহে এক দিনে ব্যাধি-পদার্থ জমে না । ব্যাধি পদার্থ কেহ বা পিতা মাতা হইতে প্রাপ্ত হয়, কেহ বা বৎসরের পর বৎসর অত্যাচার করিয়া উপার্জন করে । মধ্যাক্ষর্যের নিয়মে, রোগী যে কাত হইয়া শোয়, সেই দিকে



স্বভাবতঃ ব্যাধি-পদার্থ জন্মিবে । 'যে রোগী ডান কাতে শুইবে, তাহার দক্ষিণ গাও, দক্ষিণ বক্ষ, দক্ষিণ উরু ব্যাধি-ভারাক্রান্ত হইবে; সেই স্থানে ও সেই দিকের অভ্যন্তরীণ বস্তুর পীড়া হইবে । যেমন ডান কাতে শোওয়া রোগীর বস্তুর অসুখ হইতে পারে । শরীরে ব্যাধি-পদার্থ জন্মিলে বোধ হইবে, 'এ দেহ আপন নয় ।' তখন কোষ্ঠকাঠিন্য কিম্বা পেটের অসুখ হইবে, গায়ের জ্বক শুষ্ক দেখাইবে, আগি যাহা চাহি না, এরূপ সকল লক্ষণ পরিলক্ষিত হইবে । ব্যাধি-পদার্থ শরীরের অংশ নয়, বা যন্ত্র নয়, উহা 'উড়িয়া আসিয়া বুড়িয়া বসা' জিনিষ । উহার থাকিবার কেন্দ্রস্থান তলপেট । তলপেট হইতে উহা সর্ব শরীরে ঘুরিয়া বেড়ায় । কখন পায়ের গিঠে যাইয়া গিঠে বাত হইতেছে, কখন মাথায় উঠিয়া আমাদিগকে আধ-কণালীর যন্ত্রণার অস্থির করিয়া তুলিতেছে, ইত্যাদি ।

ব্যাধি-পদার্থ ও তাহার গতিবিধি সম্বন্ধে অনেক অনেক অধ্যায়ে বিশেষরূপ লিখা হইবে । এক অধ্যায়ে অধিক লিখিলে, পাঠকের শৈথিল্যভাৱে ভয় করা যায় ।

## নিত্য ও নৈমিত্তিক কর্ম ।

—:—

রাত্রির শেষে, পাখীরা যখন ডাকিয়া উঠে, তখনই শয্যাভ্যাগ করিতে হয় ; পাখীর ডাকই, প্রকৃতির, মানুষের ঘুম ভাঙাইবার ডাক । ঘুমন্ত মানুষের অপেক্ষা জাগরিত মানুষের উপর বাহ্য প্রকৃতির ক্ষমতা অধিক । পাখীর গান, ভোরের দৃশ্য, প্রভাত বায়ু, এই সকল বাহ্য প্রকৃতি ; আর শারীরিক আভ্যন্তরিন্ ও অদৃশ্য ক্রিয়া, অন্তপ্রকৃতিতে করে । বেলা হইলে উঠিলে, শরীরের কষ্টকর ভাব হয়, আর মনকষ্ট ও লজ্জাও ঘোণ হয়, এ সকল মানবের উপর প্রকৃতির শাসন । সুস্থ লোকে রাত্রির শেষে ও ভোরে পাঠ ও কাজ করিতে পারেন, অস্থস্থ লোকের ঐ সময় ভাল এবং অল্প চিন্তা করিয়া ও ভ্রমণাদি লঘু পরিশ্রম করিয়া কাটান উচিত । বাহার! খুব অস্থস্থ, নিশ্চিন্ত ও সুস্থির হইয়া থাকাই ঐ সময় তাহাদের উচিত । প্রাতঃস্থান ব্যাধি আরোগ্যের সুন্দর উপায় । ইহা পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে । সকল ঋতুতেই সকালে উঠার দরকার । অনেকে পরের কথায় cold catch করিবার ভয় করেন, কিন্তু সাহস করিয়া প্রাতঃকৃত্তি হইলে, তাহাদের কাল্পনিক ভয়ের বিপরীত ফল ফলিতে দেখিবেন ।

আঁধার আঁধার থাকিতে গাছের তলায় শৌচে-বাওয়া উচিত । মল না দেখার জন্য অন্ধকার কথার উল্লেখ করিলাম, মল দেখাতে মনেও বিকৃত ভাবের উদয় হয় এবং সেই মানসিক বিকৃতি মনের ভাবের পরিষ্কৃতি

হইয়া উঠে । তাহাও দেখা গিয়া থাকে । গাছতলায় গাছের স্বাভাবিক গরমও পাওয়া যায়, বাতাসও কিছু কিছু লাগে, এইজন্য অসুখ লোকের গাছতলায় যাওয়া উচিত । বাহ্যের ইচ্ছা না হইলে, শুধু নিয়ম রক্ষা করিবার জন্য, বসিয়া থাকা ভাল নয় । কোন স্বাভাবিক কার্যই বন্ধ করিতে নাই । বাহ্য কিম্বা প্রস্রাবের ইচ্ছা হইল, অথবা হাজার কাজ ত্যাগ করিয়া, তাহা সম্পন্ন করিবেন । এতরূপ বায়ু নিঃসরণ, কাশি, হাঁচি, কিছুমাত্র গতিবোধ করিতে নাই । সভাসমিতিতে দেখিতে পাই, অনেকে কাশি ও হাঁচি চাপিয়া রাখেন । ইহা কি ভাল ? বমি বমি গা করিলে, এটা ওটা খাইয়া বমন বারণ করাও তজ্জন । শৌচের সময় ভাড়াতাড়ি করিতে নাই ; বেগাদি দিতেও নাই, বেগ দিলে আভ্যন্তরীণ যন্ত্রেরা আহত হয় । যন্ত্রের দোষ হইলে, হজম ভাল হয় না, তাই কোষ্ঠশুদ্ধিরও দোষ ঘটে । কোষ্ঠশুদ্ধি না হইলে এক আশু দিন সহ্য করিয়া থাকিবেন, তারপর আগনিই হইবে । পেটের অসুখ হইলেও কখন ঔষধের দ্বারা বাহ্যে বন্ধ করিবেন না, বরং খাওয়া বন্ধ করিবেন । বাহার শরীরে ব্যাধি-পদার্থ আছে, তাহার শৌচের বেগ বেশী হয়, অর্থাৎ ক্ষুধাগণ্ডে তাহাকে বাহ্যে যাঠিতে হয় । তাহার মলে বড় দুর্গন্ধ ; মল হয় টিলে টিলে, নয় শক্ত হইলে, শুষ্ক ; আর বাহ্যে শেষ হইলে, মনে হয়, বাহ্যে ভাল হইল না, আরও হইত এবং গুহদ্বারে মল লাগিয়া থাকে । কাহারও কাহারও গুহদ্বার জ্বালা করে । অসুখ লোকের আবদ্ধ মলের রং কাল হয়, আর অজীর্ণ মলের রং সাদাটে বা হলদে হয় । শ্রেয়সার মত মল পড়া ভাল, তাহাতে সঞ্চিত ব্যাধি-পদার্থ নির্গত হইতেছে, জানিতে হইবে । ব্যাধি-পদার্থ কথটা বড় । এইজন্য উহাকে মল নামে

অভিহিত করিব, মলের বিশেষ-অর্থ পূর্যিব, কিন্তু সাধারণ অর্থ শরীরের যে কোন মল । শরীরের এক স্থানে বাত জমিয়া উঠু হওয়া আছে। ঐ বাতকে মল বা মলীয় পদার্থ বলিব । যে জীবের গুহাদ্বারের ভিতরের মলদ্বারের আকৃতি যেমন, তাহার মলের আকৃতিও তেমনি হয় । স্বাভাবিক মলগরুর পাকান পাকান, ছাগলের গুঁটিগুঁটি, ইত্যাদি । মানসেব স্বাভাবিক মলের চেহারা হইবে, লম্বা (দৈর্ঘ্য) ও প্রায় গোলাকার (বেড়ে) । ঐ মলের রং কটা কটা, আর মলের বাহিরটা তৈলাক্ত । সে মলে বেশী দুর্বাণও ছাড়িবে না, কিম্বা ভাঙ্গত কোন পদার্থ, তদবস্থায় দেখা দিবে না । বাসালীর পায়খানা জীবন্ত নরক, জুই ও তীব্র গন্ধ, কষ্টদর্শন আকৃতি, বায়ুশূন্যতা ও অন্ধকার ভাব, সর্বহস্ত্রিয়কে এক-কালীন আলোড়িত করিয়া বর্ধাধির কারণ হয় । সহরবাসীর ইহা এক মাত্র শৌচের স্থান ; নাগরিকেরা ২১ মাইল গিয়া শৌচ ক্রিয়া করিতে আলস্য বোধ করে ; কিন্তু পশ্চিম দেশীয়েরা কেহ কেহ আনন্দ সহকারে এ কষ্টটুকু স্বীকার করে । স্বাভাবিক প্রস্রাবে বেশী বেগ হয় না, পরিমাণে কমাক বেশী হইবে না, রং সাদা হইবে, প্রস্রাবের স্থান শুধাইলে দুর্গন্ধ বেশী হইবে না, প্রস্রাব করার পর বেশী টোপে টোপে পড়িবে না । অসুস্থ লোকের মলীয় প্রস্রাব হওয়া ভাল । উহা লাল রং হইবে এবং ঘন হইবে, এক্রূপ প্রস্রাব হইলে, শরীরে আরাম বোধ হইবে ! মাটির উপর ক্রেদ ( মল মুত্রাদ ) পড়িলে, রোগের কারণ কম হয় এবং দুর্গন্ধও কম হয় ; ইটে বাঁধা ও সিমেন্টের উপর পড়িলে, পুঙ্খানুপুঙ্খ উভয় দোষ বেশী হয়, এইজন্ত এই সকল স্থান সতত পরিস্কৃত করা উচিত । মাটিতে দূষিত পদার্থ পড়িলে নিয়গতি প্রাপ্ত হয় ও উৎকৃষ্টতৈ অর্নেই

দ্রুত বাষ্প উঠে । পাকা কিম্বা বাঁশ স্তানে নিম্ন-গতি রহিত হইয়া কেবলিই উচ্চ-গতিকে বাষ্প উঠিতে থাকে । মাটি 'সর্বসংস্কার', পৃথিবীর অনেক দোষ সারিয়া লইতে পারে ।

মৃগ প্রাকালন, দন্তধাবন জীব-জগতে নাই । জীব অস্বাভাবিক আহারও করে না, ও সকলের দরকারও হয় না । তাহাদের মুখে হুর্গন্ধ হয় না, দাঁতও সতত চক্‌চক্ করে ও জিহ্বাতেও পলি পড়ে না । মানুষের এ সকল কাজ করা, অর্থাৎ মুখাদি ধোওয়া বিশেষ দরকার । সূর্য্য উদয়ের পূর্বে, এ কাজ করিতে হয় । নিজের বা অন্ত্রের, এ সকল র্রোদ নিষ্কৃতি দেখা ভাল হয় না । ব্যাধিযুক্ত দাঁতে পাথরের মত চটা উঠে ও খাদ্য দ্রব্যের ভগ্নাংশ প্রবিষ্ট হয়, কাহারও কাহারও বা দাঁতের গোড়া দিয়া রক্ত পড়ে । ভোজনের সময় চর্ষণ বিশেষরূপে না করাতে এ সকল দোষ হয়, রীতিমত চর্ষণ করিলে, দাঁতও ভাল থাকে, খাদ্যও ভাল জীর্ণ হয় । আহারের পর যে আমরা পান চিবাই, উহা আহার-কালীন চর্ষণের ক্রটি সংশোধন উদ্দেশ্যে । জীবেরা যেমন জিহ্বা ঘুরাইয়া দাঁতের পরিচ্ছন্নতা সম্পন্ন করে, ঐরূপ করিলে, দন্ত প্রবিষ্ট দ্রব্য বাহির হয় ও জিহ্বা হইতে লালা নির্গত হইয়া, হজমের আনুকূল্য করে । সে বাহা হউক, যিনি শুধু জল দিয়া মুখ পরিষ্কার করেন, তিনি বতঙ্গ দন্ত, জিহ্বা প্রভৃতি সম্পূর্ণ পরিষ্কার না হইবে, ততঙ্গ অঙ্গুলী দিয়া ঘর্ষণ করিবেন । ঘর্ষণের দ্বিতীয় উপকারিতা জীবনী-শক্তি বৃদ্ধি । আহারের পর ও সকালের-মুখ ধোয়ার পর দন্ত-কাঠি (খরিকা) করা উচিত, কারণ দাঁতের ভিতর কিছু থাকিলে, হজমের ক্রটি হয় । দাঁতন কোন খাদ্য কণ গাছে (পেয়ারা প্রভৃতি) হইলেই ভাল হয় । জামালগোটা

প্রকৃতি আগাছার দাঁতন স্বাদে ও স্বাদে তত ভাল নহে । Tooth powderএর ব্যবহার করা যে, প্রাকৃতিক নিয়মের বহির্ভূত, তাহা সকলেই বুঝিতেছেন । মাটি দিয়া ও ছাই দিয়া দন্ত পরিষ্কার করা, tooth-powder ব্যবহার করা অপেক্ষা সহস্র গুণে ভাল । সাঁওতালদের মাগ বাঙ খায় সত্য, কিন্তু উহাদের জীলোকেরাও আমাদের পুরুষের অপেক্ষা ভাল ও অধিকক্ষণ দস্তধাবন করে ।

(ক) পরিশিষ্টে প্রয়োগের অধ্যায়ে স্নান সম্বন্ধে যথেষ্ট বলা হইয়াছে । আরও যাহা বক্তব্য আছে, তাহাই এক্ষণে সংক্ষেপে লিখিত হইতেছে । প্রয়োগের অধ্যায়ে, নিয়মগুলি ১২ ইত্যাদি চিত্রের দ্বারা লিখিত হইয়াছে এবং নিয়মের পর ২।১ প্যারা করিয়া উক্ত নিয়মের সম্বন্ধে মস্তব্য প্রকাশ করা হইয়াছে । পাঠকের এ বিষয় স্মরণ রাখিয়া প্রয়োগ পাঠ করা উচিত । পাঠক প্রয়োগের নিয়মগুলি শুধু গ্রহণপাঠ করিয়া, নিজে নিজে করিবেন না । যদি প্রাকৃতিক চিকিৎসায় চলিতে ইচ্ছা করেন, আগে আমাদিগের দ্বারা ব্যবস্থিত হইয়া, তারপর গ্রন্থের নিয়ম অনুসারে চলিবেন, কারণ রোগীর অবস্থা অনুসারে, কোন রোগীর কোন্ কোন্ প্রয়োগ, লওয়া দরকার, তাহা বিবেচনা করিতে হয় ।

সাদা চামরা অপেক্ষা কাল চামরা জল, বাতাস, ঠাণ্ডা, এ সকল বেশী আদর করে । শর ও মহিস, জলকাদায় গড়িয়া থাকিতেই ভালবাসে । চামবাব রং কাল সাদা হওয়া, শীত ও গ্রীষ্মের ভারতমো হয়, শীতপ্রধান দেশের লোকের গায়ের রং সাদা, আর গ্রীষ্মপ্রধান দেশের লোকের কাল বং । সে যাহা হউক, সাহেব অপেক্ষা বাঙ্গালীর স্নানটি নিত্য ও অবশ্য-করণীয় জিনিস । আজকাল সেরূপ দিন কাল গড়িয়াছে, তাহাতে কাদা

মাথিলে লোকে বাতুলাশ্রমের অধিবাসী মনে করিতে পারে। কিন্তু আমাদের পূর্বকর্তারা ‘অশ্বকাস্তে রথকাস্তে’ বলিয়া কাদা মাখিতেন, তাহা কি কাহারও মনে নাই? তাঁহারা বিনা তেলে সকালে ও তেল মাখিয়া দুপরে স্নান করিতেন; এখন আতলে ও দুইবার স্নান করিতে লোকে কত ভয় করে। লোকে তেল বলিয়া বড় ব্যস্ত হয়, কিন্তু অত ব্যস্ত হওয়ার কোন কারণ নাই, আমরা যে সকল জিনিষ খাই, উহা হইতেই শরীরের বতখানি তেলের দরকার, তাহা প্রায় পাওয়া যায়। বলুন ত কাঁঠালের গাছেরা ত তেল মাখে না, তবে তাহাদের পাতা এত তেল চক্চকে কেন? আমরা বহিরিজিয়ার সাহায্যে সকল কাজ করিতেছি। নাকে সুঘ্রাণ বোধ হইল, চোখে গোলাপী রং দেখিলাম, তেলের সঙ্গে যে বিজাপন আছে, তাহাতে দশ কথা মানুষ ভুলান করিয়া লিখিয়াছে, তাহা পড়িলাম, আর এমনি পেটে না খাইয়াও এক শিশি তেল কিনিয়া ফেলিলাম। মাথার অসুখ, চুলের অকালপকতা, (মেয়ে মানুষের) চুল বড় হওয়া ও কাল হওয়ার জন্ত বাজারের সুগন্ধ (?) ও medicated তেলের এত আদর। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে এ সকল উপকার কি, ঐ সকল তেল হইতে পাওয়া যায়? তাহা ভাবিবার কথা। এ সকল তেল যে উপায়ে preserve করিয়া রাখা হয়, তাহা নিতান্ত অস্বাভাবিক। দ্বিতীয় কথা, এমন সব তেল বর্তমান থাকিতে, বাঙ্গালী দিন দিন এত বিকৃত শক্তিক হইতেছে কেন? ফল কথা, ঐ সকল তেল এককালীন স্পর্শ না করাই, আমাদের মত। ফলজাত (নারিকেল) ও শস্ত্রজাত (তিল, সর্ষপ) তেল ব্যবহার করা উচিত। যদি সুঘ্রাণে করিবারই সাধ হয়, তবে ফুল মিশাইয়া করা উচিত। স্নানের সময় গাম্ছা দিয়া শরীর

ঘর্ষণ করিতে হয় । তৈল মর্দন ও শরীর ঘর্ষণ, এ সকল কর্মের পরকার । মর্দন ও ঘর্ষণে নৈদ্রাতিক শক্তি উৎপন্ন হয়, বৈদ্রাতিক শক্তিতেই জীবনী-শক্তি বৃদ্ধি করে, যতই জীবনীশক্তি বৃদ্ধি হইবে, ততই শরীর রোগমুক্ত ও দীর্ঘায়ু হইতে পারা যাইবে ।

শৌচ ও স্নান সম্বন্ধে, লিখিয়াছি, তাহার পরেরই লিখিতব্য বিষয় আহারিক সম্বন্ধে । আহারিক বিষয়ে লিখিলে, লোকে মনে করিতে পারে, ইহা ধর্মশাস্ত্র । চিকিৎসা শাস্ত্র ও ধর্মশাস্ত্রের অন্তর্ভুক্ত, ইহা উল্লেখ করাই বাহ্য্য । স্নান সংক্ষেপে বিদ্যার এখানে আহারিকের প্রসঙ্গ করিলাম না, ভগবান্ যদি দিন দেন, ভবিষ্যতে করিব ।

বিজ্ঞান কথাটা বড় 'ভারিঙ্কি' । বিজ্ঞান শব্দ শুনিলেই লোকে মনে করে, জিনিষটা কষ্টসাধ্য হইবে, গতিকেই পিছপাও হইতে আরম্ভ করে । বাস্তবিক তাহা নহে, ভাল করিয়া জ্ঞানার নামই বিজ্ঞান । বিজ্ঞান প্রকৃতির সম্পত্তি । ইহা সকলের জন্তই সমান—ইহার প্রাচ্য প্রতীচ্য নাই ; যেমন বিলাতে বসিয়া তিনে তিনে যোগ করিলে ছয় হইবে, এখানে বসিয়া তিনে তিনে যোগ করিলেও সেই ছয়, বিলাতের জন্ত সাত, এখানের জন্ত পাঁচ, যোগ-ফল হইবে না । আমরা—ইংরাজী শিক্ষিতেরা বলি, আমাদের যত বিধি শাস্ত্রকর্তারা করিয়া গিয়াছেন, তাহা বিজ্ঞান অর্থাৎ পাশ্চাত্য বিজ্ঞানসম্মত নহে, উহা কর্তাদের গোড়ামী, কিন্তু সেই পাশ্চাত্য বিজ্ঞান যদি আমাদের কর্তাদের প্রতিষ্ঠিত বিধিগুলির উপর একে একে ফেলিয়া দেখা যায়, তবে বুঝা যায়, সকলগুলিই বিজ্ঞান সম্মত । কিন্তু দেশে এত শিক্ষিত লোক আছে, কেহই এ তথ্যের উদ্ধার করিতে যত্নপর নহেন । পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এ বিষয়ে উদ্যমিন



নষ্টেন, তাঁহারা যেমন জানিতে পারিলেন, হিন্দুরা উপবাস করিয়া থাকে । অমনিই উপবাসের উপকারিতা অপকারিতা পরীক্ষা করিতে লাগিলেন । পরীক্ষার উপকারিতা প্রতিপন্ন হইলেই, তাঁহার মত প্রচারিত করিতে লাগিলেন, তখন আমরা বুঝিলাম, উপবাস নিজ্ঞানসম্মত । দঠ, ঘোল পূর্বে অপকার করিবার ভয়ে খাইতাম না, যেমন Bulgerian Theory বহির হইল, অমনি দঠ, ঘোলের শ্রাদ্ধ করিতে আরম্ভ করিলাম । কথাটা শুনিতে কানে ঠেকে বটে, কিন্তু অতি সত্য কথা, সাহেবেরা বলিলে তবে আমরা ভ্রাতাকে ভ্রাতা বলিয়া বিশ্বাস করি !

আমাদের খাওয়ার যে কয়টা সময় আছে, যতটা পরিমাণ পরা আছে, যে যে দ্রব্য খাওয়ার প্রথা আছে, তাহা নরচর করিতে আমরা গররাজী । কিন্তু প্রাকৃতিক নিয়মের অপালন করায় আমাদের ঐ ঐ সময় ক্ষুধা হয় না, ঐ পরিমাণ খাটতে কষ্ট বোধ করি ও খাদ্য দ্রব্যের অনেক ক্ষিনিঃস্রাব হয়, তবুও মামুলী প্রথা নষ্ট হইবার ভয়ে, আমরা জোড় করিয়া সেই সময় সেই পরিমাণ ও সেই সেই দ্রব্য খাই । শুদ্ধ আশা আমাদের যন্ত্র সকল ক্রমশঃ পীড়ায়ুক্ত হইয়া পড়ে । পীড়িত যন্ত্রের দ্বারা রীতিমত কাজ হয় না । পূর্বে আহার কুসফুসে যতবার বায়ু গ্রহণ ও নিঃসরণ করিত এবং আহার পাকস্থলী যত সময়ে, যে প্রকৃতির যতখানি দ্রব্য পরিপাক করিত, এখন ঐ সকল যন্ত্র তত পারে না । মাহুষের অসুখ হইলে যেমন হয়, আভ্যন্তরিক যন্ত্রেরও ঠিক তেমনি হয় । তাহারাও কাজ করিতে অণাবক হয় এবং আকারে শীর্ণ কিম্বা ফীত হইয়া পড়ে । পীড়িত মাহুষের ক্ষার, ঐ সকল যন্ত্রকে ঐ সময় অন্ন কর্ম কিম্বা এককালীন অবকাশ দেওয়া উচিত । আমাদের বায়ু পরিমাণ ও গুণ গাণ্য পাইলে, তবে তাহাদের কাজ

কম হয় ও উপবাস করিলে তবে তাহার। এককালীন বিশ্রাম পায়। বিশ্রামের সুখটা আমরা নিজে বত্থানি বুঝি, যন্ত্রদের সহজে তত বুঝি না, ইহা বড় ছুংখের কথা। শনিবারে চাঁদ না দেখা দিয়া রবিবারে চাঁদ দেখা দিলেন, সোমবাংটা ছুটি পাটলাম, আর আমাদের আনন্দ ধরে না, কিম্বা স্কুল যাইবার পথে জল অগিল, একটা rainy day পাটলাম তাতেই না কত আনন্দ! যিশুখৃষ্ট ৬ দিন কর্মের ও ১ দিন বিশ্রামের জন্ত নির্দেশ করিয়াছেন, শাস্ত্রকারেরাও নিদ্যার্থীর জন্ত কত দিনের অনধ্যায়ের ব্যবস্থা করিয়াছেন। এইরূপ সকল কর্মেরই বিশ্রাম আছে। আবার কর্ম কঠিন হইলে তাঁহার বিশ্রামও তদনুরূপ দীর্ঘ ও অধিক উপভোগযোগ্য করা হইয়া থাকে। কিন্তু এ হতভাগা দল্লোদয়ের হাজি-জুখা নাট, কর্মের কদুল ও বিশ্রাম নাট, খাটো—আরও খাটো, খাটো—আরও খাটো, হজম করিয়া দেও—হজম করিয়া দেও! কত খাটিবে, কত খাইবে, কত হজম করিবে, শেষে একদিন অসুস্থ হইয়া ভরা গাংয়ে তরী বুড়াইল।

ব্যায়াম লোকের সমস্ত শরীরময় বামি-মল থাকে। প্রত্যেক যন্ত্রের ভিতরে বাহিরে, তলপেটে, মাথায়, হাতে পায়, শরীরের সকল জায়গায়ই আছে। তবে তলপেটটাই বামি-মলের ভাণ্ডারখানা। শরীরের অন্ত্রাত্ম হ'ল এখান হইতেই মল চলাচল করিয়া থাকে। শরীরের যন্ত্র সকলের ও অঙ্গ প্রত্যঙ্গের বাহ্যকে দুর্বল পায়, সেটাহানেই মল দাঁড়াইয়া যায়। যত দিন যায়, ততই এই দাঁড়ান মল সেই স্থানে শিবড় গাড়িয়া স্থায়ী হয়, রংয়ে কাল হয়, তরল মল বস্তু হইতে বস্তুনিষ্ঠ হয়, তখন মলের স্থানের বাগকতাও হারি হয়। একজন বলে, আমি বুকে মপো মপে

বেশী বোধ করি, আর একজন বলে, আমার ডান উরুর মধ্যে সময়-সময় বড় কনকন করে, আর একজন কখন কখন ঝাপসা দেখে । এতিন জনেরই যথাক্রমে বুকে, উরুতে, চোখে মল দাঁড়াইয়াছে । তবে, মধ্যে মধ্যে, সময় সময়, কখন কখন একরূপ হয় কেন ? সকল সময় হয় না কেন ? আহার বিহারাদি কর্মের অভ্যাচার ও ব্যতিক্রম যেদিন হয় সেইদিনই একরূপ হয় । মনে করুন, নিত্য আপনি এক সের দুধ খান ; আজ আপনার ইচ্ছা হইল, দুধ সেরকে জাল দিয়া ঘন করিয়া খাইতে । ঘন দুধ গুরুপাক । খাদ্য লঘুপাকই হউক, গুরুপাকই হউক, উহা পেটে খাইবা মজ্জাই, অভ্যাস্তরিক যন্ত্রেরা উহাকে লইয়া ক্রিয়া করিয়া থাকে । সেই ক্রিয়াতে খাদ্য জ্বরের ঘোর পরিবর্তন ঘটে—খানিকটা জল হয়, খানিকটা রক্ত মাংসের পোষকতা করে ; ঐ খাদ্যের রং, আকার, ওজন, সকলেরই পরিবর্তন ঘটে । যাহা হউক ঐ খাদ্যের পরিবর্তন কালে বাষ্প সৃজিত হয় । বাষ্প সৃজিত হইবারই কথা, কারণ যন্ত্রেরা সকল সময়েই ক্রিয়ানান, গতিশীল, ঘড়ির কলের মত নরিতেছে চরিতেছে ; দ্বিতীয়তঃ যন্ত্রেরা একে অন্নের গা ঘেঁষিয়া আছে, দুই ক্রিয়াশীল যন্ত্র পরস্পর ঘর্ষিত হইতেছে । পূর্বোক্ত গতি ও ঘর্ষণে উত্তাপ সৃজিত হইতেছে । গতি ও ঘর্ষণে কেন উত্তাপ সৃজিত হয়, তাহা বুঝাইবার দরকার নাই, কারণ এক দোড় দোড়াইয়া আসিলে, আপনি গরম বোধ করিবেন, হাতে হাতে ঘর্ষণ করিয়া দুই হাত পৃথক করিয়া শরীরে লাগাইলে বুঝিবেন, দুই হাত হইতেই গরম ছাড়িতেছে । অভ্যাস্তরিক উত্তাপের জিতর খাদ্য পতিত হইলে, উহা আংশিক পরিবর্তিত হইয়া বাষ্প সৃজন করে; ইহা হয় ত বুঝাইতে পারিলাম । নতুবা আর একটি উদাহরণ দিয়া

বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি। উত্তনের উত্তাগের উপর এক কড়াই বেগুন চড়ান। পূর্বোনিখিত পরিবর্তন ও বাষ্প সৃজন, তাহা হইলে, দেখিতে পাইবেন। বেগুন হইতে জল বাহির হইতেছে, বেগুন ক্রমশঃ কাল হইতেছে, স্থান ব্যাপকতা কমিয়া গিয়া অল্প হইয়া দাঁড়াইতেছে; আর বাষ্প ধূমার মত হইয়া বেগুন হইতে উঠিতেছে। সে ঘাছা হটক, ছাড়াইয়া যাওয়াই বাষ্পের কাজ, যে দিকে ফাঁক পাইবে, সেট দিক দিয়াই বাষ্প পথ লইবে। যদি পথে কোন বাধা পায়, তবে সে পদার্থটী বাষ্পের গন্তব্য পথে বাধা দিতেছে, তাহাতে পুনঃপুন বাষ্প ধাক্কা দিয়া থাকে, উপরের বাষ্প ধাক্কা দিল, আবার নীচের বাষ্প উপরে উঠিয়া পূর্বোক্ত বাষ্পের সঙ্গে মিশিয়া আরও জোড়ে ধাক্কা দিল, এইরূপে ধাক্কা-ধাক্কি বাড়িয়া যাইতে লাগিল। বাষ্প সৃজনের কারণ কমিতে আরম্ভ হইলে, ক্রমে বাষ্পও কমিয়া যায়। খাদ্যের লঘু গুরুভেদে বাষ্পের গতি, পরিমাণ, গাঢ়তা (density) ও শক্তির কমি বেশী হইয়া থাকে। আপনাদের দুই খাওয়াতে সে শ্রেণীর বাষ্প সৃজিত হইয়াছিল, আজ ঘন দুই খাওয়ার তাহা অপেক্ষা কঠিন বাষ্প সৃজিত হইয়াছে। বাষ্পের সহজ কঠিন বুঝা দরকার। রান্না ঘরের ধূমা বাহির হওয়ার চোঙ্গা দিয়া যে ধূমা বাহির হয়, তাহাতে হাত দিলে শুধু উত্তাপ লাগিবে, আর ইঞ্জিনের চোঙ্গের উপর হাত ধরিলে হাতখানি উড়িয়া যাইবে। লঘুপাক খাদ্যের বাষ্প সহজ বা সহযোগী হয়, আর গুরুপাক খাদ্যের বাষ্প কঠিন বা শরীরে পীড়াদায়ক হয়। দুই ইঞ্চি বেড়ের তিন ছাত একখানি সোনার লাঠি, আর ঐ মাপের একখানি লোহার লাঠি দিয়া, ধাক্কা কিম্বা আঘাত করিলে, শরীরে কষ্টের যেরূপ তারতম্য হয়, লঘুপাক ও গুরুপাক

খাদ্যের বাষ্পের আঘাতেরও সেইরূপ প্রভেদ । সেদিন আগনি ঝুপপাক খাদ্য খাইলেন, কিন্তু দৈনিক নিয়মের অপব্যবহার করিলেন, কিম্বা বেশী প্রাকৃতিক পরিবর্তন ঘটিল অর্থাৎ গরম কিম্বা ঠাণ্ডা বেশী হইল, সেইদিনই, কঠিন বাষ্প সৃষ্টি হইয়া, অগ্নির বৃক্কের, উরুর ও চোখের স্থানিক মলে ধাক্কা কিম্বা আঘাত করিতে লাগিল । তাহাতে সময় সময় অগ্নির নির্দিষ্ট স্বাদি দেখা দিয়া থাকে । উপবাসে বাষ্পির কারণ যে সঞ্চিত মল, তাহার পরিপাক বা লোপ হয়, অর্থাৎ স্বাদি কমে, তঁহা দেখাটতে গিয়া, খানিকটা অগ্নিস্তর দিব্যের প্রাঙ্গণ করিতে হইল, পাঠক ! ক্ষমা করিবেন ।

রোগযুক্ত ব্যক্তির ক্রমবশতঃ কিম্বা মনো মনো উপবাস দেওয়া অবশ্য-কর্তব্য কার্য্য । বাহার শরীরে বাষ্পি-মল অধিক পরিমাণে সঞ্চিত হইয়াছে, তাহাকে ২৩টা কি ৩৪টা উপবাস এক সঙ্গে দেওয়ান বাইতে পারে । উপবাসের প্রথম ও দ্বিতীয় দিনে কষ্টবোধ হইতে পারে, কিন্তু ৩য় ও ৪র্থ দিনে শরীর পাতলা ও আরাম নোপ হইবে । উপবাসের কয়েক দিন কোন কাজ না করিয়া রোদ বাতাস উপভোগ করিতে হয় । লোকে উপবাসের প্রথম দিনের কষ্ট দেখিয়া মনে ধারণা করে, আরও ২১টা উপবাস দিলে হয়ত মরিয়া যাইব । কিন্তু এটা ভ্রান্ত বিশ্বাস । দুঃখই সুখের জনক ; কষ্ট সহ্য করিলে তবে সুখভোগ কপালে ঘটে, এটাই জগতের নিয়ম । আগে কঠিন অরাদি রোগে মাসাবধি পর্য্যন্ত কনিরাজ মহাশয়েরা রোগীকে অনাঙ্কুরে রাখিতেন । তাহারা এমন সারিয়া উঠিত যে, দ্বাদশ বর্ষ পর্য্যন্ত আর অসুখের মুখ দেখিত না । এখন রোগীকে আদর করিয়া অনেক রকম মুখরোচক খাদ্য দেওয়া হয় । হাজার যশে, সে রোগট

শীঘ্র সারে বটে, কিন্তু আত্মজীবন সারে সারে ব্যারামে পড়িতে হয় ও অল্প বয়সে ভব-লীলার শেষ হয়। মানুষ সামারণভাবে দিনযাপন করিয়া যে সামান্য অত্যাচার করে, তাহারই সংশোধনের জন্য শাস্ত্রবেত্তরা বার্ষিক কতগুলি উপবাসের ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। আর আমরা জ্ঞানতঃ অজ্ঞানতঃ কত অত্যাচার না করিতেছি। যে সকল ব্যক্তি বার মেসে বোগী, যেমন কেহ যক্ষ্মাগ্রস্ত, কি হাঁপানি, কি অর্শে কষ্ট পাইতেছেন, তাঁহাদিগের পাজিতে যতগুলি উপবাসের কথা আছে, তাহার এনটিও বাদ দেওয়া উচিত নয়। যাহারা মনো মনো ব্যারামে গড়ে, তাদেরও 'পাগ্লার চৌদ্দ পাগলীর আট' প্রভৃতি মোটামুটিগুলি করিতে হইবে। ইহাতে শাস্ত্রীয় ধর্ম ও শারীর ধর্ম উভয়ই পালন করা হইবে।

উপবাসের যৌক্তিকতা সম্বন্ধে প্রশ্ন উত্থাপিত হইতে পারে, তজ্জন্ত আরও কিছু লিখিতে বাধ্য হইলাম। একজন প্রাণ করিলেন, ঘড়িতে রোজ দম না দিলে, ঘড়ি বন্ধ হইয়া যাইবে যে। দিনীতের উত্তর—প্রথমতঃ মানুষ ও ঘড়ি এক জিনিষ নহে, দ্বিতীয়তঃ ঘড়িতে দম দেওয়ার উদ্দেশ্য ঘড়ির চলিবার শক্তি করিয়া দেওয়া, কোন ঘড়িতে রোজ দম দিয়া, কোন ঘড়িতে ৭ দিন পর দম দিয়া, এ উদ্দেশ্য সাধন করা হয়, মানুষ-ঘড়িতে কতক্ষণ বা কত দিন পরে দম দিতে হয়, তাহা তলাইয়া ভাবিয়া উত্তর দিবার বিষয়, মানুষ-ঘড়িরও ব্যক্তিগত বিগাধে দমের সময়ভেদ করা যাইতে পারে, কারণ সকলের স্পৃহ সমান নহে। দম দেওয়া আর আহার দেওয়া একই কথা, তাহা বিচক্ষণ পাঠক প্রতক্ষণ বুঝিয়া থাকিবেন। দম পাইলে ঘড়ির কলগুলি চলিতে থাকে, তাহাতেই ঘড়ির সময় রাখা কার্য সাধিত হয়; মানুষ আহার করিলেই তাহার শারীরিক

ক্রিয়া হইয়া থাকে, তৎক্ষণই সে সকল কর্তৃক করিতে সমর্থ হয়। পীড়িত  
 মানুষের শরীরে ব্যাধি-মল থাকে, পূর্বে তাহা আপনাদিগকে বলিয়াছি।  
 আজ আমি কিছু খাইলাম না, তাই বলিয়া আমার শারীরিক ক্রিয়া বন্ধ  
 থাকিবে না, যত্ন সকল নিজের রহিয়ে না। তবে তাহারা কি নিয়া কাজ  
 করিবে? আমার শরীরে যে ব্যাধি-মল আছে, তাহা লইয়া যন্ত্রেরা  
 কাজ করিবে, অল্প দিনে দৈনিক আহারীয় লইয়া কার্য্য করিত, ব্যাধি-  
 মল লইয়া কার্য্য করিবার সময় পাইত না, আজ আহারীয় লইয়া কার্য্য  
 করিতে হইতেছে না বলিয়া ব্যাধি-মল লইয়া কার্য্য করিতেছে। বেড়া  
 ভাঙিয়া বাওয়ার আপনার ক্ষেত্রে গরু আসিয়া ক্ষতি করিতেছে, পত্র  
 লিখিবার সময় পাইতেছেন না, আপনার আত্মীয় স্বজন রাগ করিতেছেন,  
 আজ আপনার কাছারী নাই, নিয়মিত কাজ নাই, আজ এই সকল  
 কর্তব্য লম্বাঘান করিতেছেন। এইরূপ বকেরা কাজ-সারার জ্ঞান ব্যাধি-  
 মলের ক্রিয়া হইতেছে। আপনি ১০টার সময় খান, উপবাসের দিন  
 যেমনই ১০টা কাজিল, অমনই ক্ষুধার উদ্রেক হইবে, কিছুক্ষণ পর ক্ষুধা  
 পড়িয়া যাইবে। ক্ষুধার উদ্রেক হইল কেন এবং ক্ষুধা চলিয়া গেল কেন,  
 তাহাও বুঝিবার বিষয়। আপনার পূর্ব দিনের আহারীয় পর দিন,  
 অল্প দিনের মত, ১০টার মধ্যে পরিপাক হইয়া যথাস্থানে চলিয়া গেল ও  
 ক্ষুধাকোষ খালি পড়িল, তাই ক্ষুধা দেখা দিল। ক্ষুধাকোষ কিছুক্ষণ খালি  
 থাকার পর, শরীরের অন্তান্ত স্থানের আবদ্ধ মল এই কোষে আসিতে  
 আসিবার ক্ষমতা নিবৃত্তি হইল। এই নিবৃত্তির নামই ‘পিত্তিপড়া’।  
 পিত্তিপড়ার ভরে লোক সকলে উঠিয়া ‘চাল-জল’ করে। আবদ্ধ মল  
 শরীরের মধ্যে এমন কঠিন হইয়া থাকে যে, উহাকে তরল করিয়া পাক-

বস্ত্রের মধ্যে আনিতে শরীরকে বেগ পাঠিতে হয়। মলের কাঠিও শরীরের শক্তির অল্পপাতে শরীরের ভিতর একটা তোলপাড় হয়। এই তোলপাড়েই আপনি উপবাসের প্রথম প্রথম কেমন একটা কষ্ট বোধ করেন। তারপর মলাংশ পাকস্থলীতে চলিয়া আসিলে ও বাহ্য প্রস্রাব ঘর্ম্ম হইয়া শরীর হইতে নির্গত হইয়া গেলে, উপবাসের আরাম উপভোগ করিবেন। উপবাসের পর ঘন লাল প্রস্রাব হইবে, কারণ ঐ প্রস্রাব নলবাহী। তলপেটে, পায়ের হউক, মাথার হউক, সকল স্থানের মল আপনি চলিয়া আসে। নদীর ধারা যেমন সকল দিক হইতে বহিয়া সাগরে আসিয়া পড়ে, তেমনি ভালমন্দ শরীরে প্রবিষ্ট পদার্থ তলপেটে জমা হয়, আবার তথা হইতে শরীরের বিভিন্ন স্থানে, বিভিন্নরূপে চলিয়া যায়। শেষ কথ, উপবাস-চিকিৎসা ( fast-cure ) অর্থাৎ বিনা ঔষধে ও বিনা অস্ত্রে শুধু উপবাস করা হয়। সকল রোগ আরোগ্য করিবার প্রথা বিলাতে প্রচলিত হইয়াছে। “সিনক্রোর ক্রমান্বয়ে ১২ দিন উপবাস করিয়া কিরূপ ছিলেন, দেখুন। প্রথম দিন ভয়ঙ্কর খুশা বোধ হইল। দ্বিতীয় দিন প্রাতেও কিছু ক্ষুধা বোধ হইল, কিন্তু তাহার পরে আর ক্ষুধাবোধ হয় নাই। ইতিপূর্বে এক সপ্তাহ ধরিয়া তাহার মাথা ধরিয়া ছিল। দ্বিতীয় দিনেই তাহা অদৃশ্য হইল। তৃতীয় ও চতুর্থ দিনে একটা দুর্বলতা ও জড়তার ভাব দেখা দিল বটে, কিন্তু মনটা যেন খুব পরিষ্কার ও যত্নবলিয়া বোধ হইতে লাগিল। পঞ্চম দিনের পর তাহার অনেকটা সবল বোধ হইল। সেদিন বেশ বেড়াইয়া আসিলেন ও অনেকটা লিখিয়া ফেলিলেন। দ্বাদশ দিনের পর উপবাস ভঙ্গ করিলেন। সেইদিন জীবনে যেন সর্বপ্রথম তিনি সম্পূর্ণ সুস্থবোধ করিলেন। রক্তের শক্তিও যেমন তীক্ষ্ণ বোধ হইতে লাগিল, শারীরিক শ্রমের জন্তও সেইরূপ একটা প্রবল ইচ্ছা জন্মিতে লাগিল। সিনক্রোর বলেন উপবাসে অনন্ত যৌবন লাভ করা যায়।” ( ভারতী )



(খ) পরিশিষ্টে খাদ্যাখাদ্যের প্রবন্ধে সুস্থ ও অসুস্থ লোকের পথ্যাপথ্য মিলিত করিয়া লিখিত হইয়াছে, এক্ষণে শুধু রোগীর পথ্যাপথ্য লিখিত হইতেছে। অগতে কোন পদার্থই নিজস্ব থাকে না। কেহ বা বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে, কেহ বা ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে। গাড়িত লোকের ব্যাধি-মলেরও ঐ দশা হইতেছে। যখন, গীড়া হইবার পূর্বে, লোকে গীড়ার সম্বন্ধে কিছুই বুঝিতে পারে না, তখনই ব্যাধি-মল বাড়িয়া যাইতে থাকে; আর যখন গীড়া দেখা দেয়, তখনই ব্যাধি-মল ক্ষয় প্রাপ্ত হইতে থাকে। জরের বিষয়ে ইহার প্রসঙ্গ করা যাইবে।

বাহার বেহে ব্যাধি-মল বেশী, তাহার দেহে গীড়া পরিষ্কৃত হইয়া পড়িলে ফ্রিরা বেশী হয়; শরীরের ফ্রিরা করিবার যতখানি ক্ষমতা আছে, সেই ক্ষমতাটুকু তাহার ব্যাধি-কালে নিযুক্ত থাকে; তাহার উপর, কতকগুলি খাদ্য বস্তু শরীরে প্রবেশ করাইলে, তাহা লইয়া ফ্রিরা করিবার ক্ষমতা, উক্ত শরীরে অভাব হয়। এই অভাবের জন্ত, খাদ্যবস্তুর সম্ভাবহার হয় না। সেইজন্ত গীড়া বৃদ্ধিকালে না খাওয়াই বাবস্থা। গীড়া যে সময়ে কম থাকে, কিম্বা অল্প অসুখে, রোগীর পরিমাণে অল্প ও লঘুপাক খাদ্য খাওয়া উচিত। ব্যারাম সময়ে, পাক-করা জলীয় খাদ্য, আমরা অসুমোদন করি না। ঐ সময়, প্রত্যেক বেলায় ২।১টি করিয়া পেয়ারা, ২।১ কুচি পেঁপে ইত্যাদি কাঁচা ফল, কিম্বা এক আধ মুঠ করিয়া বুট মটর আদি শস্ত, কিম্বা নরম ও কাচি পাতা খাইতে উপদেশ দেই। কাঁচা কলুতিজ্ঞ বীর্ষাশালী, তজ্জন্ত সামান্য মাত্রায় খাইতে হয়, কাঁচা ফল খাইতে যদি ইচ্ছা না হয়, তবে অর্ধ পক ফল খাইবেন, সুপক কিম্বা অতি পক ফল গুরুপাক। সুগ, মটর প্রভৃতি শস্তগুলি, জলে ভিজাইয়া

নরম করিয়া না লইয়া, এমনই অপরিহার্য বাড়িয়া চিবাঠিয়া খাওয়া যাঁতে পৌরে। চর্করণ করার হজমের বিশেষ আশুকুলা হয়। যাহাদের দাঁত নাট, তাহারাও যেন ঐ সকল জিনিষ গুঁড়া করিয়া মাড়ি নাড়িয়া খান। পশুদের চিবাইয়া খাওয়া অভ্যাস আছে, তাহার উপর তাহারা জাবর কাটে। ধীরে ধীরে চিবাইয়া খাইলেট, খাদ্য আগনি উদরে প্রবিষ্ট হয়, গিলিতে হয় না। জিনিষ আধ-চেবা করিয়া গিলিয়া খাইলে, চিবাইয়া গুঁড়া করিবে কে? পেটের ভিতর যে সকল যন্ত্র আছে, তাহাদের কি দাঁত আছে, যে তাহারা চিবাইয়া গুঁড়া করিয়া দিবে। বুট, মটর বিস্তাদ খাদ্য নহে, উপরন্তু একটু বেশ সূক্ষ্ম আছে। কাঁচা তরকারীও খাওয়া যাইতে পারে। কাঁচা বেগুন, কি পটোল, কি লাউ কুমরা, এ সকলে তৃক্ষা নিবারণ করে, খাইতেও বতখানি কষ্টকর মনে করা যায়, তাহার এক শতাংশ কষ্টকর নহে। কাঁচা তুলসীর পাতা কত সূক্ষ্ম। সময়ে তিক্ত খাইতে ইচ্ছা করে, তখন কচি লতির ডোঙ্গা চিবাইতে পারেন। ব্যাসিত ব্যক্তির তিক্ত বড় মিষ্ট বোধ হয়। এ সকল পথ্য এককালীন উদর পুরিয়া খাইবেন না। সামান্য সামান্য মাত্রায় ২৪ ঘণ্টা পর পর খাইবেন। পৃথিবীতে অপরাপর প্রাণীর জলই এক মাত্র পানীয়, মনুষ্যেরও তাহাই হওয়া উচিত। যখনই তৃক্ষা পাইবে, তৃক্ষা মিটে এই পরিমাণ, ঠাণ্ডা ও কাঁচা জল খাইবেন।

ফল-তরকারী যাহাই বলুন না সকলেরই ভাল মন্দ আছে। মৎস্ত-মাংসভাগীরা নিরামিষ আহারী বলিয়া স্পর্ধা করেন! কিন্তু ফল-তরকারীর মধ্যেও আমিষ নিরামিষ আছে। আমাদের ধর্ম্মগ্রন্থ প্রণয়িতারা এ তত্ত্ব সম্যক হৃদয়ঙ্গম করিয়াছিলেন। তাহাদের ব্যবস্থায়

অনেক ফল-তরকারী, এইজন্ত খাওয়া নিষিদ্ধ আছে। সারসার উদ্যানের অমৃত ফল আধুনিক রসায়ন শাস্ত্র (chemistry), এই পাশ্চাত্য রসায়ন আয়ত্ত করিলে, আমাদের মহদোপকার সাধিত হইতে পারে। রাসায়নিক বিশ্লেষণ করিলে মাংশের ভিতর যে আপত্তিজনক পদার্থ (Objectionable ingredient) পাওয়া যায়, ফল-তরকারীতেও তাহা পাওয়া গিয়া থাকে। ইহা হইতে দেখিতে পাউলেন, আমিষ ভাগ করিয়া নিরামিষাশী হইলেও রক্ষা নাই, ফল-তরকারীও বাছবিছ করিয়া খাইতে হয়। রোগীর আহাৰ যত সাত্ত্বিক ভাবের হয়, ততই ভাল।

সাদু পথাটা কতকটা ভাল। বার্লি, এরাকট ভাল নহে, কারণ ইহাতে অল্প শুঁড়া ভেজাল চলিতে পারে। টিনে করা, বিদেশ আমদানী বার্লি প্রভৃতি রোদ বাতাসও পায় না, আর দিন গিয়া 'বাসি' হয়, তার উপর, খারাপ টিন হইলে, টিনের একটা খাতব দোষ, ঐ সকল খাদ্যে প্রবিষ্ট হয়। বিকটুও ভাজা জিনিষ, উপরন্তু পূর্বোক্ত দোষগুলি হয়। পূর্বে খইয়ের মণ্ড দেওয়া হইত, তাহারও কতকটা অনুমোদন করা যায়। কিস্মিস্, সেও, নাসপাতি প্রভৃতি দেশজাত পেয়ারা, আনারস প্রভৃতির তুলনায় মন্দের ভাল। সোড়া, লেমনেড ছেলেভুলান ও ঔষধ মিশ্রিত পানীয়, ইহার কি করিয়া অনুমোদন করি ? গরম জল সোঁদাগন্ধযুক্ত ও গুরুপাক।

আহারের পর ঘুমাইলে, পরিপাকে দোষ ঘটে। বুক পেট খাড়া থাকিলে, যাহা খাওয়া যায়, তাহা আপনিই ভারত্ব প্রভাবে উদরে নামিয়া যায়, এইজন্ত খাওয়ার পর হাঁটু গাড়িয়া রাজাসনে বসার নিয়ম এখনও কেহ কেহ করেন। শুইলে পূর্বোক্ত মাধ্যাকর্ষণের উপকারিতা পাওয়া

যায় না। যদি শোয়া যায়, চিত হইয়া শোয়া উচিত, পাশ ও উপর হইয়া শুইলে, যন্ত্রেরা চাপ পায়। এইজন্ত ছড়া আছে—

খেয়ে চিত, না খেয়ে কাত। উপর হয়ে কাটাই রাত ॥

খাওয়ার পর শোয়াতে হজমের যে বিশেষ দোষ ঘটে, তাহা আরও একটু প্রশিধান করিয়া শুধুন। জাগরণে শরীরের যে শক্তি ক্রিয়া করে, নিদ্রায় তাহার বিপরীত শক্তি ক্রিয়া করিয়া থাকে। জোয়ারের ও ভাটার শক্তির প্রভেদের ত্রায় নিদ্রা জাগরণের শক্তির প্রভেদ। জাগরণ কালে, খাদ্যাদি বাহ্য বাহির হইতে শরীরে প্রবিষ্ট হয়, তাহারই পাচন ক্রিয়া হয়; নিদ্রাকালে শরীরস্থ অপ্রয়োজনীয় মল বাহিরে আসে, যথা—লালা পঁচটি প্রভৃতি। জাগরণের অন্তর্গতি, নিদ্রায় বাহির্গত। গতিকেই খাইয়া ঘুনাটলে বাহির্গত প্রবল হইয়া উঠে, অন্তর্গতি কম কিছা স্বগত হয়, ভক্ষিত খাদ্য ধীরে ধীরে পাক হয় কিছা যেমন তেমন থাকে। বেশী জলীয় খাদ্য খাইলে খাওয়ার পর ঘুম আসে। এ নিদ্রা স্বাভাবিক নহে, ব্যাধির নিদ্রা।

সহরবাস রোগীর পক্ষে যুক্তিযুক্ত নয়। যেমনই শরীর খারাপ বোধ হইতে লাগিল, অমনই রোগীকে পল্লীগ্রামে আত্মীয়ের বাড়ি চলিয়া বাইতে হয়। রোগের প্রথম প্রথম রোগীরও সামর্থ্য থাকে, আত্মীয়ের সেবা শুশ্রূষার বেগও পাইতে হয় না। সহরবাসের আগা গোঁড়া দোষ, রোদ বাতাস রীতিমত খেলে না, ড্রেন ও আবজ্জনার গন্ধ, গাড়ি ঘোড়ার শব্দ ও মানুষের কোলাহল, ইত্যাদি। 'সহরের কলের জল, পল্লীগ্রামের নদী পুকুর কুয়ার জল হইতে ভাল কিসের? কলের জল, সহরের নদ্যাতির চেয়ে ভাল এই মাত্র, কারণ এই সকল নদ্যাতিতে সহ-

রোগের রোগ মাটি চুরাইয়া পড়ে ও লোকে তাহাতে আবিল ধায় । কলের জল রোগ বাতাস বিহীন stock-এ ও পাইপে থাকে : দ্বিতীয়তঃ, ধাতু নির্মিত reservoir-এ থাকে, তাহাতে রোগে-তাতা reservoir-এ ও জলে chemical action হইয়া জল দূষিত হয় কি না, তাহাও বিবেচ্য বিষয় ।

নাচার হইলেই nature. যখন রোগী নাচার হয়, ডাক্তার নাচার হয়, ঔষধ নাচার হয়, তখনই nature. যখন ঔষধে ডাক্তারে অসুখ ভাল করিতে পারিল না, তখনই তাহাকে বিনা ঔষধে nature-এর উপর ফেলিয়া রাখা হইল । কিম্বা প্রকৃতির শীলাভূমিতে স্থান পরিবর্তন করিবার অজ্ঞ পাঠান হইল । যখন ঔষধে, চিকিৎসকে অপারগ, তখন প্রকৃতি পারগা হইলেন, অর্থাৎ প্রকৃতি অসুখ কঠিন হইলে পারগা হইলেন । যিনি কঠিন সারাইতে পারেন, তিনি সহজ সারাইতে কি পারেন না ? যে দশ মাইল হাঁটিতে পারে ? সে কি দুমাইল হাঁটিতে পারে না ? তাই বলি, প্রথম হইতেই জননী প্রকৃতির শ্রীচরণে আশ্রয়-সমর্পণ করুন, তিনি মা, তাঁহার অবশ্যই কৃপা হইবে । রোগ হইল, জল হইল, ঠাণ্ডা পড়িল, কেবলই ঢাকো, ঢাকো, আশ্রয়গোপন । এ কি ভাল ? হাজির পেরাদার গুনাগর নাই, যেমনই অসুখ হইবে প্রকৃতি সমাগম করুন, রোগ অবশ্যই আরোগ্য হইবে । পল্লীগামবাসের উপকারিতা সখকে ছুইটি অংশ উদ্ধৃত ( বঙ্গবাসী । ) করিয়া দিলাম ।

“লগুন সুহুরে টমাস্ পার নামক এক সাহেবের মৃত্যু হইয়াছিল এক শত ত্রিংশ বৎসর বয়সে । লগুনে ইহার বাস নহে,—বাস ছিল মফস্বলে । অধিকাংশ বয়স পার সাহেব মফস্বলেই কাটাইয়াছিল । মোটা কটি প্রভৃতি ইহার খাদ্য ছিল । কিন্তু লগুনে আসিয়া পার সাহেব

প্রলোভনে পড়িয়া মদ ধরিল, কেবল মদ নহে—অত্যাচ্ছ আহার্যোও বিলাসিত বাড়িল। ফলে আয়ুক্ষয় হইল অনতিবিলম্বে! তদানন্তন সম্রাটের আদেশে একজন বড় ডাক্তার পার সাহেবের শব-বাবছেদে,—পাকস্থালী পরীক্ষায় নিযুক্ত হইয়াছিলেন। এই ডাক্তার সাহেব লিখিয়া গিয়াছেন,—সহরের অবিগুদ্ধ জল বায়ু এবং আহার্য পরিবর্তনই গার সাহেবের স্বাস্থ্য ভঙ্গের প্রধান কারণ।”

“স্পেন রাজধানী মাদ্রিদের নিকটস্থ এক গ্রামে আজ আট বৎসর কাল কাহারও মৃত্যু ঘটে নাই। সংবাদ শ্রুতের বটে,—কিন্তু গিরজার পাদরির পক্ষে কতকটা ছুঃখের ; তাহার আয় কমিয়াছে ; তাঁহাকে অল্প কর্ম লইতে হইয়াছে ; কবর-খনকগণ বাগানের কার্যে লাগিয়া গিয়াছে ; কবরভূমিতে তরকারীর বাগান বসিয়াছে !”

বাসিগ্রস্ত ব্যক্তি, যে কাজ করিয়া দিনপাত করেন, তাহা হইতে অবসর গ্রহণ করিতে হইলে, বিশ্বা শরীরে কষ্ট বোধ না হয়, এতটুকু কাজ করিতে পারেন। মানসিক কার্য্য, চিন্তা কি অধ্যয়ন, যত না করিতে পারা যায়, ততই ভাল। শারীরিক কার্য্যের মণা, নিজের দৈনিক কাজ নিজে করিতে পারিলেই ভাল, অথ কাজ এক আধটুক ধীরে ধীরে সমাপন করিবেন।

জিমনাসটিকটা কিছু পুরাণ পড়িয়া গিয়াছে। ব্যাটবল, ফুটবল, স্নাণ্ডো প্রভৃতির আদর চলিতেছে। এই সকল ব্যায়ামে জগতের কতটা পরিশ্রম বুঝা যাইতেছে, তাহা ভাবিবার কথা। ঘর-গৃহস্থালীর কাজ, বাগানের কাজ, এই সকল করিলে পরিশ্রমও হয়, সংসারের উপকারও হয়। যাহারা ব্যায়াম করে, আর যাহারা জগতের কাজ করে, তাহাদের শারীরিক বলের পার্থক্য বড় কম বেশী নহে। ব্যায়ামীদের ব্যায়াম না করিলেই শরীর অসুখ করে, আর ব্যায়ামীদের অসুখ হইলে কঠিন অসুখ

হয়, ব্যায়ামীরা অল্পজীবীও হয় । ফুটবল, ব্যাটবলে নির্দিষ্ট অঙ্গ অনবরত চালিত হয়, ইহাতে বৈজ্ঞানিক দোষ ঘটে । ব্যায়াম করার উদ্দেশ্য সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সমভাবে চালিত হওয়া, বিশেষ যে অঙ্গ দুর্বল ও ক্ষীণ তাহাই অধিক চলিত হইয়া অল্প স্বাভাবিক অঙ্গের সমান হওয়া । আপনার হাত অপেক্ষা পা সবল, আপনার উচিত হাত দুটিকে পার সমান করিয়া লওয়া, কিন্তু আপনি ফুটবলী হইলেন, কেবলই পার চালনা করিতে লাগিলেন, তাহাতে আপনার দুই পা আরও সবল হইল, বা পা উপেক্ষিত হইয়া পড়িয়া রহিল । দ্বিতীয় কথা, তাড়াতাড়ি ও অধিক বল প্রয়োগ করিয়া ব্যায়াম করিলে, সে ব্যায়াম স্থায়ী হয় না । আপনার ডান হাতখানাকে যদি এক ঘণ্টার হাঁটুর কাছ হইতে তুলিয়া উর্দ্ধ বাহুর মত করিতে পারেন, আর সেই তোলায় সামাজ্যস্থ মাত্রায় মাত্রায় ঠিক থাকে অর্থাৎ তোলায় গতি বেশী কম না হইয়া সমান হয়, তবেই আপনার ব্যায়ামের চরম হইল । সাধ্যমত ধীরে ধীরে ব্যায়াম করাই, আমাদের অভিমত । সকল রকম সাংসারিক কাজ করিলে নানান রকমে অঙ্গের চালনা হয় এবং জগতের অনেক শিল্পও শেখা হয়, বাগানের কাজে উদ্ভিদের সহবাসে শরীর সুস্থ থাকে ও আয়ু বৃদ্ধি হয় । হাটবাজার করা, আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে দেখা করা, এ সকলেও ভ্রমণের পরিভ্রম হয় । ভ্রমণ ধীরে ধীরে ও পায়ে নয় এইরূপ করা উচিত । বিলাতের হটন সাহেব ১২ ফ্রোশ দৈনিক হাঁটিতেন । আমাদেব ভ্রমণেও উদ্দেশ্য থাকিত, আগে কেহ কেহ ১২ ফ্রোশ হাঁটিয়া নিত্য প্রৌঢ়র্গজ্ঞ হান করিত । খালি পার হাঁটিলে ও লোকালয় অপেক্ষা বনপথ ও নদীর ধারে হাঁটিলে ভাল হয় । আমাদের তীর্থ ভ্রমণও সুন্দর ব্যায়াম ।

রাত্রি কেরোসিন ব্যতীত অল্প তেলের আলো ব্যবহার করা উচিত।  
কুণিতে কেরোসিনের ধূমা ও গন্ধ, চিমনির কাঁচের প্রধান দোষ, চোখের  
জ্যোতি নষ্ট করা। আলো প্রতিভাত (reflected) হইয়া আসিলেই  
দোষের হয়। শাস্ত্রে চন্দ্রের দিকে তাকান নিষেধ আছে, চন্দ্র প্রতিভাত  
পদার্থ (reflected body), চন্দ্রের নিজের কোন আলোক নাই, সূর্যের  
জ্যোতি চন্দ্রে পড়ায় চন্দ্র উজ্জ্বল দেখায়। চিমনির আলোতে পড়ায়  
ছেলেদের চোখের এত দুর্দশা, ছেলেদের এখন পড়িতে এত উজ্জ্বল  
আলো লাগে যে, তেলের আলোকে তাহারা ভাল দেখিতে পায় না।

রাত্রির আহাৰ কম করিতে হয় এবং আহাৰের পর অপেক্ষা  
করিয়া শুইতে হয় ; তাহা হইলে সকালে উঠা যায় ও পরদিন কাজ কর্ম  
করিতে কষ্ট বোধ হয় না। রাত্রি ঘরে যেন আলো না থাকে এবং ঘরের  
জানালা দোর যেন কিছু বা সম্পূর্ণ খোলা রাখা হয়। ঘুমের সময়,  
শরীরস্থ দূষিত বায়ু নিশ্বাসের সঙ্গে বাহির হয়, দোর খোলা থাকিলে  
উহা বাহিরে চলিয়া যায়, দোর বদ্ধ থাকিলে শ্বাসের সহিত আবার  
শরীরে প্রবেশ করে। বাহার শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র খারাপ, সে ঘুমের  
সময় হা করিয়া ঘুমায়ে, মুখ দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস লইয়া থাকে। মুখ বুজিয়া  
ঘুমানই ঠিক। ঘুম না আসিলে, বাহিরে বেড়ান কি বসিয়া থাকা  
উচিত। এক রাত্রি ঘুম হইল না, পরের রাত্রিতে হইবে। ৪ মাস ঘুম না  
হওয়া রোগীও দেখা গিয়াছে। ক্রমান্বয়ে ঘুমায়ে এদেশে এখনও এমন  
রোগী দেখা দেয় নাই। স্বপ্নদেখা, দাঁত কড়মড় করা, নাক ডাকা,  
ব্যাধির লক্ষণ। প্রকৃত ঘুম হইতে উঠার পর মনে হইবে, পুনর্জন্মলাভ  
হইল।



# উপসংহার ।

—:—:—

কোন ব্যাধি কেমন করিয়া স্বজিত হয়। সুউহাকে উপযুক্ত সময়ে লম্বন না করিলে আর কি ব্যাধি হইতে পারে।। কি কি উপায় অবলম্বন করিয়া রোগমুক্ত হইতে হয়। ঔষধে জগতের কতখানি অপকার করিতেছে। রোগীকে অস্ত্রাঘাত করাতে কি দোষ হইতেছে। এই পুস্তকের উত্তরভাগে এই সকল বিস্তৃতভাবে বিবৃত করিবার ইচ্ছা রহিল। উত্তর ভাগ প্রকাশ করা, না করা সম্বন্ধে মহামত বিজ্ঞাপনে দেখিবেন। যদি উত্তরভাগ প্রকাশ করিতে বিলম্ব হয়, কিম্বা প্রকাশিত না হয়, আর যদি পুস্তক পাঠ করিয়া কিম্বা পুস্তকের বিবরণ শুনিয়া কাহারও প্রাকৃতিক চিকিৎসার নিয়ম পালন করিতে ইচ্ছা করে, তিনি আমাদের সহিত পরামর্শ করিয়া চিকিৎসিত যেন হন; পুস্তকখানি অসম্পূর্ণ প্রকাশিত, ইহার প্রয়োগাদির অধ্যায় পড়িয়া কেহ যেন কার্যক্ষেত্রে অবতীর্ণ না হন।

শেষ নিবেদন, আমার দেশবাসীর নিকট, যে তাঁহারা হিন্দু হউন, মুসলমান হউন, খৃষ্টান হউন, সকলে মিলিয়া দেশ প্রচলিত নিয়মের উদ্ধার করুন। কোনটিকে গোড়ামি, কোনটিকে মেয়েলী বলিয়া উপহাস করিবেন না। সকল নিয়মই আমাদের পূর্ব পুরুষের অভিজ্ঞতা ও অধ্যবসায়ের ফলে। এক হাতে ঐ সকল নিয়ম লইউন, এক হাতে আধুনিক বিজ্ঞানরূপ কণ্ঠি পাথর লউন; কবিয়া কাহার কি মূল্য নিরূপিত করুন। পরের জিনিষ হাজার ভাল হোক, আমাদের বংশানুক্রমিক অভ্যাসের ফলে, তাহা আমাদের নিজের জিনিষের মত শুষ্ঠু কর্খনই হইতে পারে না। আমাদের মধ্যে বাঁহারা কৃতবিদ্যা আছেন, তাহারা পাশ্চাত্য শাস্ত্রের অমুশীলনেই আছেন। পাশ্চাত্যেরা ও আমরা যদি একই শাস্ত্রের অমুশীলন করিব, তবে আমাদের শাস্ত্রের অমুশীলন করিবে কে? কেন হিন্দু রসায়ণের কি উদ্ধারসাধন হয় নাই? সকলে একযোগে, এক একটির উদ্ধার করা বাউক।





পরিশিষ্ট (ক।)

## প্রয়োগ ।

—:—

মৃত্তিকা ।

বালুকাবিহীন মৃত্তিকা জলে গুলিয়া, আপাদমস্তক নাথিয়া, বসিয়া, শরীরে শুকাইতে হইবে ; তারপর, গাম্ছা দ্বারা ঘর্ষণ করিয়া, জল দ্বারা শরীর পরিষ্কার করিতে হইবে । ১

এইরূপ করিলে, লোককূপ পরিষ্কার হয়, ঘর্ষণ সহজে নির্গত হইতে পারে, ২য়তঃ, শরীর স্নিগ্ধ হয় । ৩য়তঃ, মৃত্তিকার বিশেষ ক্ষমতা যে উহা শরীরের জমাট মলকে ভাঙ্গিয়া দেয় । তজ্জন্ত সাধারণ রোগী মাত্রেরই মৃত্তিকা লেপন ব্যবস্থা ।

একটা পাত্রে বালুকাবিহীন মৃত্তিকা রাখিয়া, তাহাতে আন্দাজ-মত জল দিয়া, নখ দ্বারা নারিতে হইতে । এইরূপ করিলে, কাদার স্ফায় পদার্থ হইবে । সদ্যঃ কাদার দ্বারাও, এ প্রয়োগ চলিতে পারে; কিন্তু অনেক সময় কাদা পাওয়া যায় না বলিয়া উপরোক্ত প্রকরণ লিখিত হইল । ঐ কাদা, রোগীর হাতের ২২২০ হাত লম্বা ও ১১০০ হাত প্রস্থ কাপড়ে, পুলটিগের মত, পুরু করিয়া বিছাটতে হইবে । তারপর, কাপড়ের কাদাবুক পার্শ্ব দক্ষিণ ভাগ হইতে আরম্ভ করিয়া, তল-পেট ও পাছা বেষ্টিত করিয়া শরীরে লাগাইয়া দিতে হইবে । বিশেষ-রূপে আঁটি রাপিবার জন্ত, শুকনা এক টুকরা কাপড়, উহার উপরে

খড়াইয়া দেওয়া বাইতে পারে এবং কিতা দ্বারা বাঁধিয়া দেওয়া  
 বাইতে পারে। একরূপ মৃত্তিকা প্রয়োগের পর, রোগীকে বলিয়া কিবা  
 খড়াইয়া থাকিতে হয়। মৃত্তিকার গাটি শুকাইলে, খুলিয়া ফেলিতে হয় ;  
 কিবা, ব্যবস্থা করা হইলে, পুনরায় ২৩ বার গাটি পরিবর্তন করিতে  
 হয়। এইরূপ মৃত্তিকা প্রয়োগের পর, ৮ম সংখ্যক ও ৯ম সংখ্যক  
 জল প্রয়োগ করিতে হইবে। ২

তলপেটের ভিতর যে সকল বস্তু আছে, উহাদের দোষ ঘটিলেই  
 মল জমিতে থাকে এবং তলপেটই মল জমিবার প্রধান স্থান ; তজ্জন্ত  
 এ প্রয়োগ এ স্থানে ব্যবস্থিত হইয়াছে। এ প্রয়োগের পর, কোষ্ঠ শুষ্ক  
 এবং মলীর লক্ষ্যাব নির্গত হয় ; কারণ মৃত্তিকার গুণ, মলকে জমাট ভাব  
 হইতে ভাঙ্গিয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া দেওয়া, পূর্বেই এ কথার আভাস দেওয়া  
 হইয়াছে। মাথার সঙ্গে তলপেটের সাক্ষাৎসঙ্গ, তজ্জন্ত মাথার  
 বাঁধাধীরা, এ প্রয়োগে অনেক উপকার পান। কঠিন শয্যাগত রোগীকে  
 এ প্রয়োগ অবোধে ব্যবস্থা করা হইয়া থাকে। সম্ভান প্রসবের পর  
 প্রসূতিকে এইরূপ গাটি দেওয়ান হয়। তাহাতে আভ্যন্তরিক বান্ধিক  
 বিপ্লবলতা দূর হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে যন্ত্রণাও ক্রমশঃ কমে।

শরীরে ক্ষত থাকিলে, ক্ষতের উপর, এইরূপ মৃত্তিকার ছোট  
 ছোট গাটি দেওয়া বাইতে পারে। তাহাতে ক্ষতের অভ্যন্তরীণ মলকে  
 জল করিয়া বাহিরে নির্গত করে, অর্থাৎ রস গলে।

### বালুকা।

কোষ্ঠবন্ধের রোগীকে আধ আনা পরিমাণ বালুকা, আহারের  
 আশে পাশে গায়ে ব্যবস্থা করা হয়। সমুদ্রের বালুকার উপকার বেশী, কিন্তু

তাহা সচরাচর পাওয়া যায় না বলিয়া সাধারণ নদীর চরের বালুকাতেই চলিতে পারে। ৩

সাধারণের ভ্রম নিখাস যে বালুকা উদরস্থ হইলে, দান্ত হইতে থাকে। বাহারি চর প্রদেশে বাস করে, তাহাদিগকে কত একসে বালুকা উদরস্থ করিতে হয়; কিন্তু তাহাদের স্বাস্থ্য কত সুন্দর। গেটের অস্থির রোগীকেও বালুর ব্যবস্থা করা যায়।

সকালে ও সন্ধ্যায়; একটি পাত্রে, খানিকটা বালুকা লইয়া, অগ্নিতে রোগীর ঘরের এক কোণে উত্তপ্ত করা উচিত। উহাতে ঘরের হ্রিৎ বায়ু শুদ্ধ হয়। এবং, প্রত্যক্ষতঃ, ঘরের দুর্গন্ধ নষ্ট করে। ৪

বালু নির্দোষ ও দোষনাশক পদার্থ। জলের ভিতর বালু ঢালিয়া দিয়া, কয়েক ঘণ্টা পরে, উপরের জল খাওয়া বাইতে পারে। যেখানে: ভাল জল মিলে ন', সেখানে এরূপ ব্যবস্থা হওয়া উচিত। ম্যালেরিয়া প্রাধান্য দেশ প্রায়শঃই সেন্টসে:ত, ঐ সকল স্থানে গথৈ বালু ছড়াইয়া দিলে, সংক্রামকতা কমিতে পারে। ইহা পরীক্ষা করা, অতি কঠিন কথা। কিন্তু ম্যালেরিয়া প্রাণীড়িত বাটীতে, বাটীর কর্তার মন ও সাধা থাকিলে, ইহার পরীক্ষা আংশিক হইতে পারে।

অল।

সময়ের একটা প্রভাব আছে, ঐ প্রভাবের তত্ত্ব স্বর্গা উদ্ভিগার কিছু পূর্বে মন করা বাসিতরও ব্যবস্থা। অথ সময়েও মন করা যায়। বাসিগ্রস্থ নাক্তি, নানী হইতে ইঁটু পর্যন্ত, শরীরের যে অংশ কাগড়ে ঢাকা থাকে তাহা পুষ্ক ও খন্ডগে গাম্ভঃ দিয়া,

১০১২ মিনিট যেন ঘণ্টা করেন। এদার জলে কিছা তৈরি  
করে স্থান করা যাউতে পারে। ৫

জ্বানের উদ্দেশ্য শরীর ঠাণ্ডা করা; যতক্ষণ না শরীর ঠাণ্ডা হয়  
ততক্ষণ স্থান করা উচিত। জল অত্যন্ত ঠাণ্ডা বেশ হইলে, গরম  
করিয়া লওয়া যাউতে পারে। ঠাণ্ডা ও গরম জল সম্বন্ধে এই কথা  
যে, উভয়ই অধিক হইলে ব্যাধির কারণ হয়। জল স্পর্শ মাত্রেরি যোগ্য  
শরীর ঠাণ্ডায় আকষ্ট হয়, জানিতে হইবে তাহার শরীর মলে পরিপূর্ণ।

আমাদের বিধান কর্তারা নাম সাগে প্রাণমান, নিবোগ ইত্যাদি জল  
নির্গম করিয়াছেন। একে শীত কাল, তাৎসকাল বেশ, ঠাণ্ডার উপর  
ঠাণ্ডা। কার্যে পরিণত করিয়া দেখুন, জানিতে পারিবেন, এ সময় জল ত  
ঠাণ্ডাই নহে, বরং একটু গরম; তারপর বেশ হইলে সূর্য্যাব কিরণে  
শরীর গরম করিতে পারেন, কিছা গায়ে কাপড় দিয়া গরম হইবেন; আর  
দেখিবেন, জ্বানের পূর্বে বড় শীত আসে; কিন্তু রাত হইয়া উঠিলে, একটা  
গরম ভাব সমস্ত শরীরে ছড়ায়, বেশা হইলে এভাব তত আসে না;  
শীতের রাত্রি বড়, রাত্রি থাকিতে ঘুম ভাঙ্গে, সকালও বড়, নিশা-  
কৃত্য করা যাউন, ভগবানের নাম, শেচাদি, প্রাণমান, আত্মা,  
করুন, কলে ভাঙ্গমান দেখা দিগেন। শত্রু দেখিলে, পশু দ্বাদ ইত্যাদি  
কাপড়ের কাজ; শীতে জড়মড় হইয়া হাব্বাচোব। মুড়িয়া,  
ঘরের ভিতর থাকিয়া শীতকে প্রাণায় দিগেন না, শীতের সহিত সম্মুখ  
রূপে প্রবৃত্ত হইবেন। ভাবিয়া দেখিলে, বেশ বুঝতে পারা যায় যে,  
পাশ্চাত্যের লিপিত নিয়মগুলি উহাদের অনেক চিন্তার ফলস্বরূপ,  
কর্তৃক এইরূপ উপকারিতার প্রমাণ পাওয়া যায়বেই।

বুষ্টির সময়, বাহিরে বসিয়া, কিম্বা শুইয়া, সহ্যমত ধারা লওয়া  
দরকার। তারপর গরম কাপড়ে শরীর ঢাকিয়া রাখিতে হয়। সাধারণ  
রোগীর এইরূপ বুষ্টি-স্নান ভাল। ৬

দেশে ঘামাচাঁব রোগীকে বুষ্টি দিবার লইতে দেয়া যায়। অনেক  
বুষ্টির জগ লাগিলে, নিকার হইয়া মরিবার ভয় করেন; কিন্তু তাহাদের  
যে ভয় কল্পনাক; কারণাণীনে নিকার হইতে পারে নটে।

সাহা ও প্রস্রাবের পর, মল ও প্রস্রাবের দ্বারে জল ব্যবহার অবশ্য-  
বরণীয়। কিয়ৎকণ ধরিয়া জল ঢালিতে হইবে ও অঙ্গুণী দিয়া উভয়  
দ্বার ঘর্ষণ করিতে হইবে। ৭

বঙ্গদেশে, সভা সমাজে, প্রস্রাবের পর জল লওয়া, অনেকটা  
উত্তীর্ণা গিয়াছে এবং 'অতি' সভা সমাজে, মলত্যাগের পর, কাগজ লওয়া  
প্রারম্ভিত হইতে চাওয়াছে। এসকল অতি ছুৎখের কথা, কারণ জল  
ব্যবহারের ভিত্তি বিজ্ঞানের উপর। আনাদের পাশ্চাত্য অধ্যাপক মহাশয়  
কাগজ লওয়ার দোষ দর্শাইয়া, জীৱ জগতের অঙ্গুপর্ণ করিতে  
উপদেশ করিয়াছেন, অর্থাৎ মলত্যাগের পর কিছু ব্যবহারেরই বাসন্তা  
করেন নীতি। আমাদের মতে, এরূপ ব্যবহার এখনও সময় হয় নাই।

৮ম ও ৯ম সংখ্যক জ্ঞান প্রাকৃতিক চিকিৎসার মেরুদণ্ডরূপ।  
বিশেষ ৯ম সংখ্যকটি বিজ্ঞান-জগতের অদ্ভুত অবিষ্কার, এসময় কি,  
ইহাকে ভগবৎ প্রেরিত বলি যাইতে পারে। অষ্টম ও নবম  
প্রায়োগ অল্প কয়েক প্রায়োগের দিনা সাহায্যে নিজে ব্যাধি নিরাময়  
করিতে সক্ষম।



একটা বড় গাম্‌গায়, একরূপ পরিমাণ জল দিতে হইবে যে, যদিও নাভীর চুই অঙ্গুল উপর হইতে হাঁটুর উপর পর্য্যন্ত ডুবিতে পারে। জল অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা হওয়া চাই। জল প্রয়োগের সময় গাম্‌গায় বসিয়া প্রথমতঃ পা ছুঁখানি কখন কিবা গরম কাপড় দিয়া মুন্নিয়া কিছু হইবে। তৎপরে এক খানি মোটা খসুশসে গাম্‌ছা দিয়া, জলে ডোবা অংশ ঘর্ষণ করিতে হইবে। নাভী হইতে বস্ত্র পর্য্যন্ত, উপর হইতে নীচে, আনকক্ষণ ঘর্ষণ করিতে হইবে। ২য় মধ্যে উচু হইয়া উঠিয়া পাছা ও শুভ্রা দেশে ঘর্ষণ দিতে হইবে। একরূপ প্রয়োগ ১৫২০ মিনিট সময়ের দরকার হয়। শরীরের জলে, ডোবা অংশ ছাড়া অত্র অংশে যেন জল না লাগে। ঘর নির্বাত করিয়া এ প্রক্রিয়া করিতে হয়। কঠিন রোগী প্রথমতঃ গাম্‌গায় বসিয়া অস্থির হইতে পারে। কিন্তু জলের জীবনদায়িনী শক্তি থাকতে, কিছুক্ষণ বসার পর, আপনি টেইর্য্য আসে, শরীর মনন বোধ হয়। একরূপ জল প্রয়োগের পর, রোগীকে, হয় পরিশ্রম করাইয়া, নয় রোঁদ্রে রাখিয়া, নয় মোটা কাপড়ে ঢাকিয়া, গরম করিতে ও ঘাসাইতে হয়। কাশীর রোগীকে বুক পর্য্যন্ত জল দিয়া এ প্রয়োগ করান হয়। ৮

অরের রোগীর এ প্রক্রিয়া করার পর, মাথা ও অরের যত্ননা অনেক কমে। প্রয়োগের পর, অরের তাপ ঠিকান কোন রোগীর কমিতে থাকে, কাবার ও খুঁ বেনী অর কিবা ভাল দেখা দেয়। শেষান্ত লক্ষণ পারাপ নক্রে, অরিশ বেনী অর হইয়া অরটা শরীর হইতে বাহির হইয়া যায়। অরে জল ব্যবহার, অরাদের দেশের পূর্ব্বকর্তারা করিতেন। যার দরজা দিয়া

পিঁড়িতে বসাইয়া, গরম জলে শরীর ধুইয়া ও বসিয়া দিয়া, গা মুচিয়া, কাপড় ঢাকা দেওয়া হইত। ঔষধে যে রোগীর অর ছাড়ে না, তাহার এইরূপ করিয়া অর ছাড়াইতে দেখা গিয়াছে। বিশেষ বিষমজ্বরে স্নানাদির ব্যৱস্থা কবিরাজ মহাশয়েরাও দিতেন।

মধ্যম রকমের একটা গামলা জলে পূর্ণ করিতে হইবে। ঐ জল যত শীতল করিতে পারা যায়, ততই ভাল। ঐ গামলাটির সঙ্গে সংলগ্ন করিয়া এক খানি জলচৌকী রাখিতে হইবে। চৌকীখানি গামলা অপেক্ষা উঁচুতে এক ইঞ্চি হইবে ও উহার কিনারা চারি অঙ্গুলি আন্দাজ বাহির হইয়া থাকিবে। তাহা হইলে, জলচৌকীর কিনারা, গামলার কিনারা পার হইয়া জল পর্য্যন্ত আসিবে। তারপর, ঢিলে কাপড় পরিয়া কিম্বা বস্ত্রবিহীন হইয়া, উক্ত জলচৌকীতে বসিতে হইবে। দুই পায়ের নিচে, দুইখানি ইট, সুবিধার জন্য বাকাভাবে রাখিতে হইবে। বসিয়া একখানি কুমাল দক্ষিণ হাতে করিয়া, বাঁমহস্তে পুরুষাজের উপরের চর্ম, দুই নখের মধ্য চাপিয়া ধরিতে হইবে। চর্ম এমন ভাবে ধরিতে হইবে যে, লিঙ্গের অগ্রভাগ ও প্রস্রাবের দ্বার সম্পূর্ণ ঢাকিয়া যায়, তারপর, ধীরে ধীরে—গামলার জলে কুমাল চুবাইয়া—উক্ত চর্মের অগ্রভাগে ঘর্ষণ দিতে হইবে। একবার চাম্বার সহিত কুমাল সংলগ্ন করিয়া নীচে নামাইতে হইবে, পুনরায় জলপূর্ণ কুমাল উপরে তুলিতে হইবে। অনবরত এইরূপে ঘর্ষণ দিতে হইবে। এ ঘর্ষণ ২০ মিনিট হইতে আধ ঘণ্টা দেওয়ার প্রয়োজন।

এ প্রয়োগে, ঐ চর্মের অগ্রভাগ ও দুই হাতের কয়েকটা অঙ্গুলী ব্যতীত শরীরের আর কোন অংশ না ভিজ, তাহা

বিশেষ লক্ষ্য করি শুইবে। কোন কোন রোগীকে ৮ম সংখ্যক প্রায়োগে বড় গাম্ভীর্য ভিত্তি বসাইয়া এ প্রয়োগ দেওয়ার হইল, যে ক্ষেত্রে তাহাদের পাছা ভিজে। বোনি কোন ব্যাধিতে পাছা ভিজাইয়া শমন দেওয়া হয়। জল কম দিয়া, গাম্ভীর্য ভিত্তি জগচৌকো বসাইয়া বড় গাম্ভীর্যে এ প্রয়োগ দেওয়া চলিতে পারে। কোন কোন ব্যক্তির উক্ত চর্ম্মের অভাব দেখা যায়, তাহাদের এ প্রয়োগের বিধি দেওয়া যায় না। ত্রীলোককে এ প্রয়োগ দেওয়ার বিশেষ বিধান আছে। তাঁহারাও ত্রীলোকের বর্ধভাগে জল পূর্ণ রুমাল দ্বারা ঘর্ষণ দিবে। এ সকল প্রক্রিয়া সবিশেষ ছদ্মসম করিয়া তদে কার্য্যমেষে অপর্য্যাপ্ত হইতে, সকলকে বলি। ৯

পুনঃ পুনঃ ঘর্ষণ দেওয়াতে, কঠিন রোগীর ঘর্ষিত স্থানে নোন্‌ছাল যায়। কিন্তু তাহাতে ঘর্ষণে প্রতিনিবৃত্ত হওয়া উচিত নহে। নরম রুমাল দিয়া, আরও ধীরে ঘর্ষণ দিতে হইবে। ঘর্ষণেই জল-শক্তি শরীরে চালিত হয়, ঘর্ষণই মুখ্য কথা। ঘর্ষণের ক্ষতকে সজীৱ রাখিবার জন্য, ক্ষত স্থানে জল পটি দেওয়ার ব্যবস্থা আছে। ঐ ক্ষত দিয়া শরীরের অনেক ক্ষেদ বাহির হয়। ইহা দেখা গিয়াছে, সামান্য রোগীর বহুদিন ঘর্ষণ দিলেও ক্ষত হয় না।

স্নেহা ঘটিত ব্যাধিতে খুব ঠাণ্ডা জল মুখের ভিতর ৫ ৭ মিনিট রাখান হয়। উক্ত স্নেহের প্রকোপ কমিতে থাকে ও স্নেহা উঠে। ১০

ঔষধের ব্যাধিতে, ডিপথিরিয়াতেও, এ প্রয়োগ করান হয়। ১১ম সংখ্যক প্রয়োগের জ্ঞান ডিপথিরিয়ার অনর্থ। আধুনিক আবিষ্কৃত কোন ডাক্তারি ঔষধের তাহা নাই।

কাটিরা গেলে, কিছা ভাজিলে, কিছা পুড়িলে জলপটির ব্যবস্থা দেওয়া হয়। ক্ষত স্থানের গুরুত্ব অনুসারে পটির কাপড়ের ভাঁজ বাড়ান হয় এবং পটি পরিবর্তনের বারের নির্দেশ করা হয়। ১১

পূর্বতন প্রাকৃতিক চিকিৎসার অধ্যাপকগণ অনেক ব্যাধিতে যেমন বাত—স্থানীয় জল-পটির ব্যবস্থা করেন, কিন্তু এক্ষেত্রে নিশ্চয়োজন বিবেচনা করিয়া উহা বর্জন করা হইতেছে। ঘুম না আসিলে, কিছা অনিদ্র রোগে, ২য় সংখ্যক মাটির কিছা ঐরূপ করিয়া জলের পটি তলপটে দিয়া শুইলে ঘুম হইতে পারে। কিন্তু জলের পটিতে মধ্যে মধ্যে জল দিয়া বেশ জল-ভরা রাখিতে হয়। একরূপ পটিতে আভ্যন্তরীণ উত্তাপ বাহিরে আনে, অর্থাৎ পটি গরম হয়। প্রকৃতিকে এই উত্তর পটি দেওয়ার পর, পশমের টুকরা দিয়া জড়াইয়া দেওয়া যাইতে পারে। এ সকল প্রয়োগের পর, প্রস্রাবের রং লাল ও ঘন হয় এবং শরীরও কিছু দুর্বল হয়। এ সকল ভাল লক্ষণ অর্থাৎ ব্যাধি কমিবার পথে চলিয়াছে, জানিতে হইবে।

জল প্রয়োগের ইহাই শেষ কথা যে, ঘর্ষণযুক্ত প্রয়োগ গুলিই প্রধান। যতই ঘর্ষণ হইবে, ততই শরীর ঠাণ্ডা হইবে, ইহা যেন কেহ না ভাবেন, কারণ ঘর্ষণেই উত্তাপের অন্ততম কারণ। ঘর্ষণ জল-প্রয়োগ Sedative অবসাদক নহে, উত্তেজক, Stimulant, বড়ই ক্ষুধার জিনিষ। একটা ঘর্ষণ প্রয়োগের পর, শক্তি কোথা হইতে চলিয়া আসে। আগে যে বায়ু বঁচেছিল যত গড়াগড়ি যাইতেছিল, প্রয়োগের পর সে সর্পের মত ছুটিবে। এক কথায়, জল-ঘর্ষণে জীবনীশক্তির বৃদ্ধি করে। ১ম ও ২য় প্রয়োগ রোগীকে দৈনিক ৩৪ বার দেওয়ার দরকার। প্রাকৃতিক চিকিৎসা।

## বাঙ্গালা

বাঙ্গালা প্রায়োগের উদ্দেশ্য শরীর বাঁচান। তাহাতে শরীরের কোন  
খাম হইয়া বাহির হইতে সুখের অবকাশ পায়। শরীর বাঁচিলে  
ব্যায়ামের ভর করে। শরীর প্রচুর রকমে এবং সাধারণ  
রকমে বাঁচান হইতে পারে। প্রচুর রকমে বাঁচাইতে হইলে  
কিছুটা পাতালের দরকার হয় এবং শুইবার উপযুক্ত প্রেসের দরকার  
হয়। রোগীকে সপ্তাহে একবার কি শুইবার প্রচুর প্রায়োগ দেওয়া  
উচিত। কিন্তু কঠিন রোগীকে প্রথমতঃ এ প্রায়োগ না দিয়া সাধারণ  
প্রায়োগ দিওঁতাই ভাল।

যদি সাধারণ রকমে প্রায়োগ লইতে হইলে ২১টি পাতা ও জনচৌকী  
কি বেতে-ছাত্তা চেয়ারের দরকার। এ প্রায়োগ নিত্য লইতে পারেন।  
বাঁচকবিগেরও এ প্রায়োগের ব্যবস্থা আছে। প্রথমতঃ ঐ পাতা কিছা মাটির  
হাঁড়ি আঁড়েক জলে পূর্ণ করিয়া সরি দিয়া ঢাকিয়া অগ্নির উপর দিতে  
হইবে, জল ফুটিলে বে বাঁচা হইবে, তাহারই ব্যবহার করিতে হইবে।

দ্বিতীয় বস্তু উচ্চ করিয়া এবং ঐরূপ পাতা দিয়া একটা কাঠের  
বৈঠক করিতে হইবে। উহার উপরিভাগ ১১-১২ হাত চকরা ও ৩  
হাত দীর্ঘ হইবে। কিন্তু উহার উপর তক্তা থাকিবে না, হয়, কঁক কঁক  
করিয়া কাঠের গজ দিতে হইবে, নয়, দড়িতে কি বেতে ছাইয়া দিতে  
হইবে। এই প্রায়োগের বিরোধিতা এককালীন ৩টি হাঁড়ি বৈঠক-ছাত্তার  
উপরিভাগের উপর ১১-১২ হাত দীর্ঘ পাতা দিয়া কি বেতে ঢাকিয়া  
ধূনিয়া দিয়া উপর ১১-১২ হাত দীর্ঘ উপরিভাগ, উপর, কাঁত হইয়া শুইয়া শরীর প্রচুর  
রকমে বাঁচাইবে। ২-৩ নিমিষ্ট কি পাখ বস্তু প্রায়োগের উপর থাকা হইতে

পারে। শুইবার সময় শরীর ও ক্রেশম কবলে কিছা মোটা কাপড়ঃ এমন করিয়া ঢাকিবে যে বাষ্প না বাহির হইতে পারে। বাষ্পের উত্তাপ বোধ হইলে, মধ্যে মধ্যে মণ্যোকার বাষ্প কাপড় তুলিয়া বাহির করিয়া দিবে। কাপড়ের মধ্যে নিত্যন্ত ফাঁপর বোধ হইলে, মুখ কাপড়ের বাহির করিয়া দিবে।

বাষ্প কম হইলে, ৪র্থ পাত্র বাহা উত্থনে আছে, তাহা একট্রি স্থানে দিয়া, সেটিকে আবার উত্থনে গরম করিতে দিবে; এইরূপে মধ্যে মধ্যে পাত্র বদলান দরকার। এ প্রয়োগের ঠিক পরেই সর্ব শরীর ঠাণ্ডা জল দিয়া বিশেষরূপে ধুইয়া দেওয়া উচিত। তারপর শরীর মুছিয়া ৮ম সংখ্যক কিছা ৯ সংখ্যক প্রক্রিয়া করিতে হইবে। বাষ্প শরীরের মনকে গলাইয়া শরীরের ভিতর রাখে, উক্ত দুই প্রক্রিয়া বলে ঐ সকল মল শরীরের বাহিরে আসে। ১২

পাশ্চাত্য অধ্যাপকগণ, সুবিধার জন্য বাষ্প প্রয়োগের অনেক রকম যন্ত্র উদ্ভাবন করিয়াছেন, উহা আমাদের পক্ষে ব্যয়সাধ্য। এদ্বারা মাইনর প্রদেশে, ছোট বড় লোক ও স্ত্রীলোক বালকে, প্রকৃপ প্রক্রিয়া প্রতি সপ্তাহে ২।১ বার করিয়া থাকে, তথায় বাষ্প স্নানো ব্যয়ও অল্প। কোন নির্দিষ্ট স্থানে স্নানাগার থাকে, তথায় সকলে বার। ঘরটি অগ্নির দ্বারা এমন গরম করিয়া রাখা হয় যে, ঘরে গেলেই শরীর ঝানিতে থাকে। তারপর গরম ও ঠাণ্ডা জলের বন্দোবস্ত আছে, উভয়ে মিলাইয়া শরীর ধুইয়া ফেলে। ইহা তাহাদের বড় আরামের ও আদরের জিনিস।

চেরারের নিচে একটি ও পায়ের নিচে একটি পাত্র রাখিয়া কাপড়ে শরীর, চেরার, পাত্র ঢাকিয়া সাধারণ প্রয়োগ লইতে হয়। পায়ের নিচে পাত্রটির উপর সুবিধার জন্য ২ খান কাঠের গজ দেওয়া যাইতে পারে। আর আর সমস্ত প্রক্রিয়া ১২ শ সংখ্যক প্রয়োগের জায়। তবে শরীর সম্পূর্ণ না শুইয়া জলে ভিজা গাম্‌ছার মুছিয়া ঠাণ্ডা করা যাইতে পারে। ১০

বাতের ক্ষীত স্থানে, ব্যথার স্থানে, ক্ষত স্থান প্রভৃতিতে স্থানীক বাষ্প প্রয়োগের ব্যবস্থা আছে। একটি পাত্রের বাষ্পের ভিতর পীড়িত স্থান রাখিয়া পাত্রের সহিত কাপড় ঢাকিয়া, কিয়ৎক্ষণ বাষ্প লইয়া, ব্যথিত স্থানকে ঘামাইবে, তারপর ঐ স্থান নীতল জলেবেশ করিয়া ধুইবে। ঘোয়ার পর ৮ম, ৯ম সংখ্যক প্রক্রিয়া। ১০ক

গলনালী প্রদাহ প্রভৃতি রোগে, ডাক্তারেরা জলের তাপত্রা, নলীয় যন্ত্রের সাহায্যে ঐ সকল স্থানে দিয়া থাকেন। আমরা ঐরূপ করিবার প্রয়োজন বড় দেখি না।

### ধূম।

জলযুক্ত ধূমে, শরীরের উপরিভাগের অর্থাৎ মাথা, কপাল প্রভৃতির রোগ, জল প্রভৃতি বাহির করে। ভিজা কাঠে আগুন দিয়া, কিম্বা অগ্নিতে কাঁচা ঘাস দিয়া, এরূপ ধূম উৎপন্ন হইতে পারে। ধূম ব্যবহার করিতে হইলে, ঐরূপ ধূম পূর্ণ ঘরে যাইলে, কিম্বা কাপড়ের ভিতর ধূম সহিত অগ্নি বেষ্টন করিয়া, মুখে লাগাইলে, চক্ষু ও নাসিকা দিয়া ক্লেদ নির্গত হয়। তারপর ঠাণ্ডা জলে ধুইতে হইলে, ইত্যাদি। ১৪

কবিরাজেরা ধূমের ব্যবস্থা পূর্বে দিতেন জানিতাম। একজন প্রথিত-নামা কবিরাজ, মৃতবৎসা রোগে, স্মৃতিকাগারে নানাপ্রকার দ্রব্যের ধূমের ব্যবস্থা করায়, সে বাত্মার সন্তানটি রক্ষা পাইয়াছিল।

### রৌদ্র।

গরমের দিনে, দ্বিপ্রহরে রৌদ্রে, বস্ত্রবিহীন হইয়া কিছা সামান্য কাপড় পরিয়া, শরীর কখনে কিছা কচি পাতা (কদলী প্রভৃতির) দিয়া সম্পূর্ণরূপে ঢাকিয়া আধ ঘণ্টা, ৩ কোয়াটার পরিয়া থাকিতে হইবে। পূর্বে দেখিতে হইবে যে, সে সময় মেঘ ও বাতাস না থাকে কিছা সামান্য থাকিতে পারে। রৌদ্রে চারি পাশ ফিরিয়া বেশ করিয়া শরীর ঘামাইতে হইবে। মাথায় ও তলপেটে ২ খানি ভিজ্জা গাম্ছা সূর্যের তেজ নিবারণের জন্ত জড়াইতে হইবে। মাদুর পাতিয়া শুইবে, একটি ছোট বালিস সুবিধার জন্ত দেওয়া যাইতে পারে। পাতার শরীর ঢাকিলে, পাশ ফিরিবার সময় পাতা সরিয়া যাইবে, তজ্জন্ত একজনের পাতা পুনঃ সংস্থাপনের জন্ত থাকার দরকার। শরীর ঘামানর পর ১২শ সংখ্যক প্রয়োগের জায় শরীর সম্পূর্ণ দোয়া ও ৮ম কিছা ৯ম প্রয়োগ দেওয়ার দরকার। কখন কি পাতার পরিবর্তে ভিজ্জা কাপড়ে শরীর ঢাকিয়া, এ প্রয়োগ করা যাইতেও পারে। ১৫

এ প্রয়োগের বর্ণনা শুনিয়া, মনে ধমুঠকারের বিভীষিকা আসে। কিন্তু কার্যতঃ, সূর্যের তেজ লওয়ার পর, শরীর ঘামিলে, আরামে ঘুম পায়, এ প্রক্রিয়াই ব্যাধি বিতাড়িত করিবার অমোঘ অস্ত্র। সূর্যোদয়ের শুভ দৃষ্টি হইলে, ব্যাধির ঘোরা রজনী অন্তর্ধান করে। সূর্যোদ



ভেজেরও স্থানীয় প্রয়োগে আছে। কিন্তু তাহাতে বিশেষ সুবিধা না থাকিবারে লিখিত হইল না।

প্রত্যেক উদ্ভাপ অর্থাৎ কড়া আগুন কি সূর্যের প্রথর তেজ লাগান, পরীরের পক্ষে, কোন অবস্থাতেই ভাল নহে। উহাতে ব্যাধি পদার্থকে কঠিন করে। পুলটিস্ ও কোয়েন্টেনে আগুনের তেজ জলীয় দ্রব্যের তিত্তর দ্বারা আসে। তজ্জন্ত উহাদিগকে কতকাংশে অনুমোদন করিতে হয়। বহি সেবন স্থান বিশেষে ব্যবস্থিত হয়।

### বায়ু।

বায়ুট, একরূপ আয়ু। সকাল সন্ধ্যার বায়ু বড়ই উপভোগ্য জিনিষ। বউ বড়ই রোগী হো'ক না কেন, রাত্রে দোর জানালা একেবারে বন্ধ করিয়া থাকিতে, পরামর্শ দেই না; এমন কি, শীতের জন্তও এই কথা।

যখন ঝিরিঝিরি সমীরণ বহে, তখন উহার প্রতিকূলে, ঐ বাতাসের গতি বুঝিয়া, সেইরূপ গতিতে, বক্ষঃস্থল সোজা করিয়া, মুক্ত স্থানে ভ্রমণ করা ফুসফুসের রোগীদের পক্ষে ভাল। একরূপ রোগীরা যেন গারে বেশ করিয়া কাপড় মুরিয়া বাহির হয়। ১৬

চুর্গন্ধময়, কিম্বা ঘরের ভার বাতাস, কিম্বা ধূনা কি কয়লার ধূমপূর্ণ বাতাস কাশীর রোগীর পক্ষে এককালীন ভাল নহে। এসেন্সের গন্ধও উহাদের পক্ষে অপকারী। বাহারি সামর্থের আকাঙ্ক্ষা করেন, ভীম হইতে চাহেন, তাহারি বড়ের সময় বায়ু শেবনে বাহির হইতে পারেন!

ব্যবস্থিত ব্যক্তি, প্রাকৃতিক চিকিৎসা মতে, চিকিৎসিত হইতে ইচ্ছা করিলে, তাহাকে সকল কাজ ত্যাগ করিয়া, প্রাকৃতিক ব্যবস্থাপকের

ব্যবস্থানুসারে দিনযাপন করিতে হইবে। তবে সামান্য ব্যাধিতে নিজের কার্য চালাইয়া, প্রাকৃতিক বিধি পালন করিতে পারা যায়।

---

পরিশিষ্ট (খ।)

## খাদ্যাখাদ্য।



ব্যাধিগ্রস্তের একরূপ খাদ্য, সাধারণের অন্তরূপ। ব্যাধিত ব্যক্তি জীব্যের যথাসম্ভব, স্বাভাবিক অবস্থায় থাইবে, ধীরে ধীরে ও অল্প পরিমাণে থাইবে। যে খাদ্য আমরা থাইরা থাকি, উহার পরিবর্তন না করিয়া, শুধু খাদ্যের দ্বারায়ই সকল ব্যাধি আরোগ্য করিতে পারা যায়। সে ক্ষেত্রে প্রয়োণেরও দরকার হয় না। কিন্তু খাদ্য চিকিৎসা বড়ই কঠিন। তজ্জন্ত লিপিবদ্ধ করিবার প্রয়াস পাইলাম না এবং উক্ত বিষয়ে লেখকের অব্যবসারও অসম্পূর্ণ। লিখা বড়ই প্রবল অথ, ইহার বন্ধন ঠিক রাখিতে পারে, এমন ব্যক্তি কম। জীবনের একটা সময় আসে, তখন মনটা শুধু, ইহা থাই, উহা থাই, করে। ছিন্নমস্তার মত, গলা

করিয়ে নিজে রক্ত পান করার, এই সময়। ইহা স্বাভাবিক কুখ্য  
নহে, ইহা ব্যাধির কুখ্য। মরীচিকার মত, একটা কুখ্যার ভাব,  
আমাদের মনকে ভ্রান্ত করে। ঐ কুখ্য, খাইবার জন্ত, আমাদিগকে  
স্বরিত ভাড়া করে, কিন্তু মন সন্তোষ করিয়া খাইতে পারি না। এরূপ  
খাওয়ার পর ব্যাধি দেখা দেয়। মোটামুটি সাধারণ খাদ্যাখাদ্য  
একশ্রেণে দেখা হইতেছে, পরে ব্যাধিতের খাদ্যাখাদ্য দেখা যাইবে।

### সাধারণ।

সকালে চা পান করা অভ্যাস থাকিলে, তাহা ছাড়িতে হইবে।  
প্রকৃতি সকাল ও বিকালকে শিথল করিয়াছেন, তবে চা খাইয়া ঐ সময়  
দুইটিকে গরম করা কেন? চা একটা নেশা বিশেষ, সময় বহিরা গেলে,  
কিন্তু চা খাইলে, কেমন কেমন ঠোঁক; গরম কম হইলে, চা বেশী,  
কি কম হইলে, কেমন বোধ হয়, এইরূপ হওয়া নেশার ধর্ম।  
Tetobeller (এক কালীন নেশাবর্জনবাদী) মহোদয়দিগের  
মনোবোধ এ বিষয়ে স্তম্ভ করিতে অস্বরোধ করি। রোগীর হাত ও পা  
ঠাণ্ডার সময় অস্ত ঠাণ্ডা বোধ হয়, তাহার কারণ, শরীরের সমস্ত গরম  
আলিয়া শেটে জড় হয়, ঐ পেটের গরম যাহাতে সমস্ত শরীরে ছড়াইতে,  
হাত পা গরম হইতে পারে, তাহাই করুন। গরম পেটে আবার গরম  
চা দেওয়া কেন? চাকে অনেক পঁচন ভাবিয়া 'উষধার্থে' পান  
করিয়া থাকেন, পঁচন পাকের একটা নিয়ম (recipe) আছে, কিন্তু  
এ নিয়মে চা তৈরি করা হয়, তাহার সহিত পঁচন পাকের নিয়মের  
অনেক ব্যতিক্রম দেখা যায়। আহাৰ প্রবেশের দ্বারে (মুখে), প্রকৃতি  
কেবলি প্রবর্তী (স্বাক্ষরকারি) সাজাইয়া রাখিয়াছেন, ইহা দেখিয়া

বেশ অল্পমান করা যায় যে, ঐ পথে আহারীয় বাহা বাইবে, অর্থাৎ দস্তের বিধর্মীভূক্ত হওয়া বাই, অর্থাৎ বাহা চর্কণ করিয়া খাওয়া যায়, এমন হইবে। আপনারা সদাই দস্তকে মোসহারা দিবার জন্য ব্যাকুল হন, কেবলি তরল, জলীয় খাদ্য খাইয়া থাকেন, সেই জন্য অকালে দস্তগণ কালগ্রাসে পতিত হয়। চর্কণ করিয়া খাওয়া যায়, এমন খাইলে, দাঁত অনেক দিন স্থায়ী হয়। আমাদের দাঁত, এমন নাজুদ যে একটা অল্প ফল খাইলেই দাঁত স্থবির হয়। আর চিবাইজে পারেন। তরল খাদ্যে দস্তের যেমন দরকার নাই, শরীরেরও তেমনি দরকার কম, চা পান কেন, সমস্ত পানকেই এ হিসাবে আমরা কমাইতে বলি, তৃষ্ণার সময়, রৌদ্র বাতাস লাগে, এমন জল (নদী, পুকুর কি কূপের) পান করিয়া গিপাসার শান্তি করিবেন।

সকালের জল খাইবার সময় (Break-fast), সময়ের সদ্যঃকাল, মুগ কিম্বা বুট ভিজা, দেশী চিনি কিম্বা গুড় দিয়া খাইবেন। 'সময়ের সদ্যঃ' কথা দুইটা একটু বুঝুন। সময়ের, অর্থাৎ বৈশাখ মাসে স্তরমুক্ত অরমুজ, জ্যৈষ্ঠ আঘাড়ে আম কাঁঠাল ইত্যাদি, সদ্যঃ অর্থাৎ খাইবার অব্যবহিত পূর্বে গাছ হইতে পারা, ঘরে রাখা কিম্বা বিদেশ হইতে আমদানি করা নহে। ফলে স্থায়ী শারীরিক ও মানসিক বল হয়। আপনারা যদি ফল আহার করেন, তবে দেখিবেন প্রকৃতি আপনাদের জন্য ৩৬৫ দিনে কত প্রকার অমৃত ফল প্রসব করিয়া আপনাদের পরিতোষ সাধন করিতেছেন। আমাদের ফলাহারী পূর্বে পুরুষগণ কত দীর্ঘায়ু ছিলেন এবং আধ্যাত্মিক ও মানসিক জগতের উন্নততম

কিন্তু অধিকার করিয়া গিয়াছেন। তবে প্রশ্ন হইবে, কী-কর  
কাজ-কর হইবে না বলিয়া এত ভয় পান কেন? কার্য-  
(Practical) অর্থাৎ জাতিয়া বাস্তব (Practical) অর্থাৎ জাতিয়া, যেখা  
বাস্তব, কিসে কি হয়, আর কিসে কি না হয়। লহরবাসীদিগের  
নয়। কল্যাণের সুযোগ কম, অগত্যা জাতিদিগকে বিদেশে ও পল্লী  
হইতে আমদানী করে। লবণের সমুদ্র করিতে হইবে। দেশ  
কল না পাইলে, কিবা পথ খুঁজা (strewed) কল খাওয়া  
বাইতে পারে। পূর্বে দেশে গিয়া একটা শব্দ ব্যবহার করা হইয়াছে,  
উহাতে লেখকের মনের কোনরূপ বিরোধ ভাব নাই। দেশী চিনি আক  
হইতে তৈয়ার হয়, আক, অত্যন্ত স্বাদ্য বস্তু, আর বিট প্রভৃতি হইতে  
জিলাতি চিনি হয়, বিট খাদ্যের অল্পবোঙ্গী। বাহ্য স্বাভাবিক (প্রাথমিক)  
অবস্থায় খাওয়া যায়, তাহার বিকৃতি খাওয়া বাইতে পারে, ইহাই নিয়ম।  
বিটে যেমন জিলাতিগ পাওয়া যায়, অমন চিনিভাগ অনেক অল্পশ্য বস্তুতে  
আছে। আপনি কি তাহা খাইতে পারেন? না, কিন্তু দেখিবেন,  
সিপীলিকারা উহা মহানন্দে গ্রহণ করিতেছে। আর আমদানী জিনিস  
স্বাদ্য হয় না, যে জিনিস বত সমর বাহিয়া পাওয়া যায়, সে জিনিস শুধু  
অস্বাদ্যক হয়, অর্থাৎ পেট গরম করে।

আপনার যে অলসতার কারণে সর্বভোক্তা যে মরমার  
উপর বর্ষাক দিয়া রাখিয়াছেন, উহা ভাল নহে। নিজের  
কল পাইলে, কিবা কুটুম আসিলে, পরমা লইয়া বৌদ্ধান,  
কি কল? খাবার কিনেব, না খাবি কিনেন? বাজারের বার আনা

খাবার আপনাদের দৈনন্দিন আর খাবার সস্তা প্রাপ্ত হইয়া থাকে। গোয়ালার জিনিস ও কাঁচা সন্দেশ অনেকাংশে ভাল হইতে পারে, কিন্তু পুত্ৰাদি খাইবার সময় বিশেষ সাবধান হইবেন। পূর্বে চিনি সহজে কিছু লিখিয়াছি, একপকার মত উহাই যথেষ্ট। মরদা ও মৃত ও নিভার সহজে আর কয়েকটী কথা লিখিতেছি। চিনি সহজে যে কথা মরদার সহজেও সেই কথা। মরদারা যে মরদা সাধারণতঃ ব্যবহার করে, উহা কলের, কলে অনেক স্থানে গম-বাতিত অস্ত্র অখাদ্য বীজ ভেজাল করিয়া মরদা প্রাপ্ত করা হয়। আর কলে মরদা ঠিক জাঁতার স্ত্রীর পিসিয়া গুঁড়া করা হয় না, অস্ত্র রকমে গুঁড়া করা হয়, বিলাতের পণ্ডিতেরাও কলে প্রাপ্ত মরদার পক্ষপাতী নহেন, তাহারও জাঁতার পেশা মরদার উপকারিতা উপলব্ধি করিয়াছেন। স্মৃত দেব-ভোগ্য জিনিস, কিন্তু সময়ে সময়ে পথ চলিতে মরদার দোকানে যে স্মৃতির গন্ধ পাওয়া যায়, সেদুপ গন্ধ নিমন্তল্য ষাট দিরা বাইতে পাওয়া যায় কিনা সন্দেহ। বাজারের অবস্থা এমন যে, যে সকল স্মৃত সাধারণতঃ বিক্রীত হয়, তাহাতে হয় বাদাম কি মোরী ইত্যাদির তেল ভেজান আছে, নয়ত চর্কি আছে। স্বাচল, আশ্বাচলনে ভাল গৌ মহিষের স্মৃত কয়টি দোকানে পাওয়া যায়? আর বাহা পাওয়া যায়, তাহাতে গৃহস্থের স্মৃত চলিতে পারে, কিন্তু দোকান চলিতে পারে না। ষাট জিনিস যদি কোন্ দোকানদার রাখিল, তখন আপনারা দারিদ্ৰ হইলেন, অতঃ চড়া মর দিতে পারিলেন না। কেন, রোজ খাবার খান, এক বিধি বাদ এক বিধি খান না? খাবার না খাইলে মাতুল মরে না। নিজস্ব বলিয়া পূর্বে একটী

শব্দ লিখিরাছি, উহা আপনাদের কালে নূতন নূতন ঠেকিতে পারে, কিন্তু বৈকব শদাবলীতে ঐ শব্দের ভ্রমঃ ব্যবহার পাইবেন। নিভার অর্থাৎ শেষ, আজ এক মণ স্রুত পোড়াইয়া এক সের থাকিল, আবার কাল ঐ সেরে আর এক মন দিয়া কাজ করার পর, মনে করুন, দুই সের থাকিল, আবার ঐ দুই সেরে স্রুত যোগ হইয়া খরচ হওয়ার পর, ঋণিক স্রুত অবশিষ্ট অর্থাৎ নিভার থাকিল। এইরূপে নিত্য নূতন স্রুত নিভারের সহিত যোগ হইয়া রামনবমীর নিভার দুর্গোৎসবের মহানবমীতে আসিয়া ঠেকে। হোমিওপ্যাথিক মতে কহিতে গেলে, কহিতে হয়, আসিত জিনিষের ( mother tincture ) ২০০ শত ডাইলিউশন হইয়াছে। হোমিওপ্যাথি বীজ ( নিভার ) শক্তির গুণ জানেন শুধু, কিন্তু আমরা ঐ বীজ শক্তির দোষেও সম্পূর্ণ অবগত আছি। জিজ্ঞাসা জানেন না বলিয়া, আপনারা নিভারকে অবহেলা করিবেন না, নিভার হইতে সাবধান হইবেন, আইন জানে না বলিয়া দোষী কবে শাস্তি হইতে অব্যাহতি পায়? আপনাদের ঘরে এক দিনের খাবার দ্বিতীয় দিন বাসী হয়, অর্থাৎ না খাইবার মত হয়, কিন্তু জিজ্ঞাসা করি, অন্নরান্না ভাতাদেব দোকানের খাবার বাসী বলিয়া ফেলিয়া কিম্বা আলাদা রাখিয়া দেয় কি? কখন কোন দোকানে নিভার দৌবে ত্রুট কড়া মালিতে দেখিরাছেন কি? গৃহস্থের ঘরে, হাড়ি কড়া প্রভৃতি নিত্য মাল্য কিম্বা বদলান চলিতে পারে না, সেই জন্ত হৈসেলের সৃষ্টি। যেমন দেহতাকে হৈসেলের জিনিষ দেওয়া হয়না, ঐরূপ রোগীকে হৈসেলের ভৈরার খাদ্য দেওয়া উচিত নহে। নিভার দোষ স্বতে যেমন হয়, সেইরূপ সেবা প্রভূতিতেও হইয়া থাকে। আপনারা চা খাবার সমস্ত

ইংরাজের অঙ্ককরণ করেন, কিন্তু খাবার খাইবার বিষয়ে করেন না।  
এইটি বড়ই দুঃখের কথা।

চাল, দাল, শাক, তরকারী, মাছ ছাড়া এই সকল দেশের প্রধান খাদ্য, ধনী গরিবের ইহাই প্রধান আহাৰ, ইহার সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করা যাউক। ধান হইতে চাউলকে বিভিন্ন করিলে, উহার জননী শক্তি অর্থাৎ পুনরায় ধান গাছ সৃজনের ক্ষমতা নষ্ট হইয়া যায়; দালেরও খোসা ছাড়াইলে ঐরূপ জননী শক্তি নষ্ট হয়, কিন্তু তাই বলিয়া চাউল কি দালের প্রাণ এককালীন বিনষ্ট হয় না। ঐ সকল প্রাণসময় খাদ্যের আহাৰে, আমরা নিত্য নূতন প্রাণে উজ্জীবিত হই। একটা চাউলের আজ যেটুকু প্রাণ (শক্তি) আছে, কাল উহা হইতে কমিয়া যাইবে, পরস্পর আরও কমিবে ইত্যাদি। বৃদ্ধের জীবনী-শক্তি যেমন নিত্য কমিয়া যায় ও জগতের জন্ত ক্রমশঃ অপ্রয়োজনীয় হইয়া পড়ে। এইরূপ সমস্ত আহারীয় সামগ্রীই, শুধু চাউল কেন, প্রকৃত আহারের সময়ের পরে ক্রমশঃ অপ্রয়োজনীয় অর্থাৎ গুরুপাক হয়। অগ্নি দ্বারা যেমন পাক হয়, কালের দ্বারাও ঐরূপ পাক হইয়া থাকে, কালও প্রত্যেক বস্তুকে লইয়া প্রতিক্ষণে ক্রিয়া করিতেছেন, নূতনকে পুরাতন করিতেছেন, কাল চুলকে পাকাইতেছেন। আজ নবামের চাউলে অগ্রহায়ণ মাসে যে টুকু প্রাণ পাইবেন, আগামী বর্ষে কার্তিক মাসে জানিবেন, সে প্রাণটুকু কমিয়া গিয়াছে, চাউল বৃদ্ধ, কিঞ্চিৎ গুরুপাক হইয়াছে। এ ক্ষেত্রে আমরা এখনকার চাউলকে লঘুপাক ও এক বৎসর পদের



চাউলকে গুরুশাক বলিতেছি। এখনকার চাউলকে শরীরের পক্ষে উপকারী ও লঘুশাক এবং এক বৎসর পরের পরের চাউলকে শরীরের পক্ষে কম উপকারী ও গুরুশাক বলিতেছি। নূতন চাউল পরিমাণে কম খাইতে হইবে। কিন্তু জগতে আপনারা ইহার বিপরীত শুনিতে পাইরা থাকেন। কবিরাজ, মহাশয়েরা এবং ডাক্তার বাবুরা কত বৎসরের কীটোচ্ছিষ্ট চাউল রোগীর জন্য ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। আমাদের মনে হয়, খাদ্য যখনই মানুষের খাইবার আধোপা হয়, অমনি প্রকৃতি উহা কীট দ্বারা খাওয়াইতে আরম্ভ করেন। নূতন চাউলে প্রাণ বেশী, তজ্জন্ত উহার জিয়া-শক্তি বেশী, পুরাতন চাউলের প্রাণ কম, তজ্জন্ত গমতাবিহীন। নূতন চাউল পেটে গিয়া শরীরের আবদ্ধ মলকে বাহির করিয়া দেয়, কিম্বা দিবার চেষ্ঠা করে। পুরাতন চাউলের সে ক্ষমতা কোথায়? উহা মলকে বাঁটার না, উপরন্তু নিকে মল হইরা শরীরে বসিয়া থাকে। এই মলকে বাহির করিয়া দিবার জন্য ডাক্তারের জোলাপের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তবে স্নান হওয়ার ভয় পান কেন!— যদিও ‘দেশে মল ভাঙে ন চালায়ে’ রায়সাহা চির-প্রচলিত। জোলাপের বাহ্য, উহা ভেঁকি বিশেষ, উহাতে শরীরের সকল প্রকার মল বাহির করিতে পারে না, জোলাপের পর হইতে আবার কোষ্ঠ বন্ধ হইতে আরম্ভ হয়, তখন আবার জোলাপ চাই। চিরদিন যদি জোলাপ লইরা বাহ্য করিলেন, সে ত জোলাপে বাহ্য করিল, আপনি কি করিলেন? আপনি নিজে স্বাভাবিক বাহ্য খাইবার চেষ্ঠা করুন। জোলাপের বাহ্যে সন্তুষ্ট হওয়া, আর পরের মল বাহ্যের সন্তুষ্ট হওয়া, প্রায়ই এক কথা।

জীব জগতে মানুষের ইহাই প্রধান বিশেষত্ব, যে ভাহার পাক করিয়া খায়। পাক সবন্ধে কিছু বলিবার আছে। লঘুপাক খাদ্য খাইতে হইবে, গুরুপাক খাদ্য সাধ্যমত বাদ দিতে হইবে। লঘুপাক অর্থাৎ অগ্নির জ্বল কম সময় হইলে লঘুপাক হয়, আর বেশী সময় জ্বল হইলে গুরুপাক। লঘুপাকে আগুনের আঁচ কম হইবে এবং জ্বল ধীরে ধীরে হইবে, কাঠের জ্বল লঘুপাক। করলার জ্বল গুরুপাক কারণ উহাতে আঁচ কড়া হয় এবং বড় তাড়াতাড়ি পাক হয়। প্রকৃতি করলাকে বাহ্য জগতের অন্তরালে রাখিয়াছিলেন, কিন্তু কৌশলী মানব ঐ মেদিনী গর্ভের ময়লাগুলোকে টানিয়া বাহির করিতেছে; উহার যেমন রং, আর পোড়াইলে তেমনি কু এবং তীক্ষ্ণ গন্ধ ছাড়ে। (উক) উষ্ণা চাউল লঘুপাক নহে, গুরুপাক; কারণ একবার খান সিদ্ধ করিয়া উহাকে তৈয়ার করা হয়, দ্বিতীয়বার রাখিয়া খাওয়া হয়। নুতন পুরাতন লইয়া পূর্বে যেমন আমাদের সহিত দেশ-প্রচলিত মতের বৈপরীত্য দেখাইরাছি, বেশী ও কম জ্বালেও ঐরূপ মত বৈপরীত্য আছে। এক কথায় বলিয়া রাখি, যে, বতই পাক করা যাইবে, ততই জীবনী-শক্তি সেই জিনিষের হ্রাস হইবে। অসার কম জীবনীশক্তি বিশিষ্ট জিনিষ, যদিও বেশী মাত্রায় খাওয়া যায়, কিন্তু উহাতে শরীরের বিশেষ উপকার আসে না। পাকের সময়, ঘাঁটিলে পাক খাদ্য গুরুপাক হয়। আঁর্ঘাটা সকালের তরকারী বৈকালে চলে, কিন্তু ঘাঁটা তরকারী বৈকালে গন্ধ ও অন্ন হইয়া যায়। বাহা হউক, দ্বির মনে আহ্বার করিবেন, কোন চিন্তা কি গল্প ঐ সময়ে করিবেন না। আপনার সুখ দিয়া ভগবান খাইতেছেন, এইটা যেন মনে রাখিবেন, আর ভগবানকে

খাওয়াইতে পারেন, এইরূপ জিনিষ খাইবেন। খাইবার সময় খাদ্য বস্তুকে ধীরে ধীরে ও সম্পূর্ণরূপে চর্বণ করিয়া গলাধঃকরণ করিবেন। আধিক্য দোষ মনোযোগ পূর্বক বর্জন করিবেন। আধিক্য দোষ বলিতে বেশী লবণ, কি ঝাল, কি মিষ্ট, কি তিক্ত ইত্যাদি কিছা পরিমাণে বেশী বুঝিতে হইবে। মজ্জলামজল জিজ্ঞাসা করায়, এক ব্যক্তি উত্তর দিয়াছিলেন, হোটেলে আহার ধরা অবধি আছি ভাল। সে কি? কারণ হোটেল ওয়ালারা তেল, মসুলা, খাদ্যের পরিমাণ সবই কিছু কম করে। হোটেলেই ব্যাপার বুঝুন। ক্ষুধা পাইলে খাইবেন, খাবার প্রস্তুত হইলেই যে খাইতে হইবে, ইহা কোন কথা নহে। কম খাইবেন, কিন্তু লোভে কি অনুরোধে বেশী খাইবেন না। পরিমাণমত খাওয়া হইলেই, প্রাণধান করিয়া দেখিবেন, কে যেন ভিতর হইতে বলে, ‘হইয়াছে, আর না।’ আমাদের সতে, যেরূপ পাক-প্রণালী আদর্শ হওয়া উচিত, তাহাই নিম্নে লেখা যাইতেছে। কার্য্যতঃ পরীক্ষা করিলে, ইহার গুণ জ্ঞাত হইতে পারিবেন।

### অন্ন প্রস্তুত।

\* হাঁড়ীতে এমনভাবে চাউল ও জল দিবেন যে, ঐ জলে চাউল ৭/১০ আনা সিদ্ধ হয়। ১/১০ আনা শক্ত থাকিতে হাঁড়ী উত্থান হইতে নামাইয়া, সরি দিয়া ঢাকিয়া দিবেন। কিছু সময়ের পর, দেখিবেন, চাউল ভাপে সম্পূর্ণ সিদ্ধ হইয়াছে। ফেন গালিবার দরকার হইবেনা, ফেনের সহিত অন্নের সার-ভাগ চলিয়া যায়। ফেন গালা ভাত, বিনা তরকারীতে খাওয়া যায় না, কিন্তু ফেনযুক্ত অন্নে স্বাভাবিক মিষ্ট স্বাদ আছে। চাউল আতপের হওয়া দরকার এবং সকালে

চাউলে জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিলে, চাউল কিছু আপনা হইতেই নরম হয়। আমাদের হৈসেলের ভাত-তরকারীর হাঁড়ী মাছান জিনিষ। রোগীকে নিত্য নূতন হাঁড়ীতে রাখিয়া দেওয়া উচিত এবং স্নানলোকের উচিত, বয়নাতে রাখিয়া খাওয়া শু নিষিদ্ধ। অবশ্য এত গোলযোগ প্রায় লোকেরই ভাল লাগিবে না। খুব বেশী রোগগ্রস্ত ব্যক্তিকে, যদি তাহার ভাত-ডাল-তরকারী খাইবার আব্দার করে, তবে তাহাদিগকে খুব উত্তম জলের উপর হাঁড়ি ছাড়িয়া দিয়া, এ সকল পথ্য প্রস্তুত করিয়া দেওয়া হয়।

### দাইল প্রস্তুত।

ভাজা মুগ ও কলাইয়ে দাল রাখা দেশের নিয়ম, কিন্তু আমাদের হিসাব অনুসারে, দেখিবেন, ইহা গুরুপাক ; সব দাইলই আমরা কাঁচা খাইতে করি। যে দাল যে দিন খাইবেন, তাহা সেই দিন সকালে কিম্বা পূর্ব দিন রাত্রে, জলে ভিজাইয়া রাখিবেন, অলটুকু যেন ডালে শুষ্ক হয়, ফেলিতে না হয়। একরূপ করাতে ডাল নরম হয়, অল্প জালেই সিদ্ধ হয়। আমাদের গৃহিণীরা জল চরাইয়া দিয়া সংসারের অর্ধেক কষ্ট সারেন, ইহাতে ডালে কেবলি জাল পরিয়া গুরুপাক হয়। আর ডালে যেন জল কম করেন। অনেক ডালের ঝোলেরই প্রিয় ; কেহ ডাল চিপিয়া ফেলিয়া দিয়া, ঝোলটুকুই গ্রহণ করেন। এ সকল আমরা অস্থ মোদন করি না।

### শাক-তরকারী।

সিদ্ধ মাখিয়া খাইতে আপনাদের নাসিকা তেলের গন্ধ পরি-  
কারণ তখন কাঁচা তেল খান, ভাজা কি. সর্জারের পর তত পানি না  
প্রাকৃতিক চিকিৎসা।

জলীয় পদার্থ তেলই জল মধ্যে কারণ উহাতে সরিষা ছাড়া অন্য কোন  
 নিকটনিশান করা হয়, অথবা বীজ হইতে যে তেল হয়, তাহা মোটা হয়,  
 আর কলের তেলো মোটার পাত্রে একটা বদ ২২ ও চূর্ণক হয় ; জ্বাল  
 তেল তাতের সহিত খাওয়া যায় ; তজ্জন্ত বাজার দেখিয়া তেল  
 কিনিবে। আগে তেল্য তাজিয়া, পরে জলে সিদ্ধ করিয়া  
 শাক-তরকারী রান্না হয়, কিছু আনরা উত্তর বিশ্রীত করিতে  
 হয়। শাক-তরকারীর ভিতর জল-তাণ আছে, তজ্জন্ত শাক-তর-  
 কারী সিদ্ধের মধ্যেই নিজে কতকটা সিদ্ধ হইতে পারে, কেবল  
 বাকি কিছুই হওয়ার মত জল মিলাইবেন, জল তরকারী ঢাকিয়া  
 দিবে, তরকারীও সিদ্ধ হইবে, জলও শুখাইয়া আসিবে, বোল  
 গুলিয়া হইবে। যত্ন শাক-তরকারী ৮ আনা সিদ্ধ হইবে, তখন মশলা,  
 লবঙ্গ তেজ, ছি ইত্যাদি দিবে। উদ্ধা করিলে ঐ সকল জিনিষের আদ  
 পাওয়া যাইবে ; মশলা জিনিষটা প্রায়শই তরুণাক (Formosa-  
 leaf) কারণ উহাকে হয় জলে সিদ্ধ করিয়া, নয় রৌদ্রে শুখাইয়া রাখা  
 হয়। এই মশলা কত পরিমাণে ব্যবহার করিতে বলি। কাঁচা মশলা  
 ৩ মাসা, কাঁচা ও শুখা মরিচের তুলনায় বিচার করিবেন।  
 মরিচকমশলাইকটা থাকিবার নাই, কারণ সেপে জন্মে না।  
 ২. তাজা, কলারি, বড়া ইত্যাদিতে আঙুরের অধিক তাণ লাগে, তজ্জন্ত  
 কম খাওয়া উচিত। বড়িও তরুণাক। হিং, গিরাজ প্রভৃতির জাগ জ্ঞান  
 আছে। অল্পকে অনেক বিজ্ঞপ করিয়া দিলে, কলির জীবন্ত দেবতা, কারণ  
 বড়িই বড় জন্ম আসে। আর সেখানে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইতে পারে ;  
 এইকর কোষ্ঠক হইলে হাড়ীকে আর কলেক ব্যবহার করা হয়। শীত



যারে নিবেশ করিয়াছেন এবং দেবতা ও পিতৃলোকের উদ্দেশ্য করিয়া খাইতে বলিয়াছেন। মাছের বিষয় মনু বাহা বলিয়াছেন, তাহাই সকলের নিকট মান্দার হইতে পারে। “যে যে জীবের মাংস খায়, তাহাকে তাহার মাংস-ভোজী বলে, যেমন বিড়াল মুষিক মাংস-ভোজী। কিন্তু মৎস্য-ভোজীকে সর্বমাংস-ভোজী বলে, এক মাছ খাইয়া সকল মাংস-ভোজী হওয়া বিষম পাপ, অতএব ইহা পরিত্যাগ করিবে।” তৎপরবর্তী বিধানকর্তীগণের ব্যবস্থা সবিশেষ পর্যালোচনা করিলে, তাহাতেও বুঝা যাইবে, এ প্রকার ছুবেলা সকল প্রকার মৎস্য ভক্ষণ ইহাদের অভিপ্রেত ছিল না।

পূর্বে ছাগ মাংসই এ দেশে হিন্দুদিগের মধ্যে প্রচলিত ছিল, তাহাও দেবতাকে উদ্দেশ্য করিয়া ৯ মাসে ৬ মাস খাওয়া হইত। কিন্তু আজকাল মুসলমান ও ইংরেজদিগের সহবাসে আমরা নীতিমত মাংস-ভোজী জাতির মধ্যে পরিগণিত হইতে চলিয়াছি। সম্প্রতি যক্ষ্মা রোগের কারণ সম্বন্ধে পাশ্চাত্য চিকিৎসা জগতে যে সকল আলোচনা হইতেছে, তাহারাই ফলাফল লইয়া ছাগ-মাংস, কুকুট-মাংস এবং গোমাংসের ইতর বিশেষ দেখান হইতেছে। ছাগের ও মেঘের যক্ষ্মা খুব কম হয়। ইহার কারণ, ইহার স্বচ্ছন্দ বনজাতভোজী। ইহাদের মাংস-ভোজী মনুষ্যেরও এই জন্ত যক্ষ্মা রোগ কম হয়। কিন্তু কুকুট ও গো-জাতির মধ্যে যক্ষ্মা রোগ বেশী হয়, এজন্ত মুরগ খাদক ও গোখাদকের অনেকের যক্ষ্মা হইতে দেখা যায়। সাধারণতঃ কুকুট যথেষ্ট কদাহার করিয়া থাকে, গরুর মালিকের ঘোষে গরুকে অনেক সময়ে মন্দ দ্রব্য আহার করিতে হয়। কুকুট ও গরুর মাংস এবং গরুর দুগ্ধ বিবাক্ত হওয়ার কারণই হইতেছে, উহাদের

অখাদ্য খাওয়া। খাশীকে অস্বাভাবিক প্রক্রিয়া করিয়া রাখা হয়, সেই জন্ত উহার মাংস তত ভাল নহে। খাশীর তেল যাহাকে আগরা বলি, উহার বেশীর ভাগই ঐ জীবের বাধি পদার্থ। মৎস্যোক্ত অখাদ্য খাইয়া থাকে, শ্লেষ্মাদি জলে পরিবামাত্রই মৎস্যোরা মথানন্দে উহা গ্রহণ করিয়া থাকে। এজন্ত কোন মাছ অখাদ্য খায়, কোন মাছ খায় না, তাহা জানিয়া নির্দেশ মৎস্য খাওয়া উচিত। হাঁস পাতালের অভিজ্ঞতা ফলে কলিকাতার কোন সরকারী ডাক্তারের অতিমত যে হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানদের যক্ষ্মা রোগ অধিক হয়। ইহা জাতিগত কারণ নহে, পূর্বোক্ত খাদ্যগত কারণ। ডাক্তারগণ রোগীকে বেশী কাতর দেখিলে, মাংস কিম্বা মাংসের যুগ ব্যবস্থা করেন, এ নিয়ম দেশে প্রচলিত কবিরাজী ব্যৱস্থার কতকটা বিরোধী। মাংস কিম্বা মাংসের যুগ যে ভাত দাইল অপেক্ষা গুরুপাক (over-nutritious), একথা, হয়ত অনেকেই স্বীকার করিবেন। যে রোগীর সহজ পরিপাকবোধ্য ভাত দালে অপকার করে, তাহাকে মাংসের ব্যবস্থা দেওয়া কেমন, তাহা বুঝি না। বলবান সার দিয়া এক বৎসরের জন্ত জমি আবাদ করা, আর মাংস দিয়া রোগীর সাময়িক বল বৃদ্ধি করা, একই কথা। উভয় ক্ষেত্রেই ইহা এক ভাষীফল অশুভকর। নয়ত, এত অল্প আয়ু, এত রোগভোগী জীব জগতে জন্মবে কেন? পাশ্চাত্য চিকিৎসা দর্শন স্পর্ধা করেন, দিন দিন তাঁহারা উন্নতির উন্নত শিখরে উঠিতেছেন, কিন্তু জিজ্ঞাসা করি, রোগ, রোগী, ঔষধ, চিকিৎসক, ঔষধালয়, গুপ্তশালয় এ সকল বৃদ্ধি হওয়া কি চিকিৎসার উন্নতি, না, এ সকলের অবনতিতেই চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতি? ব্যারাক না হউক, ঔষধ না খাইতে হয়, চিকিৎসকের অধীনে কখনই না আসিতে



হয়, ইহাই সকলে চাহে। এই প্রসঙ্গে হাসপাতাল সম্বন্ধে কিছু বক্তব্য আছে। হাসপাতাল বতাই কেন মনোরম করিয়া করা হউক না কেন। হাসপাতালে প্রবেশ করিলে মনে কেমন ভয়ের সঞ্চার হয়, এমন কি, ঐ নাম পর্য্যন্তও আমাদের মনে ভীতি উৎপাদন করে।

সকালের দোহিত দুই দিনের আহ্বারের সময় খাওয়া দরকার এবং বিকালের ঘোরা দুই রাত্রে আহ্বারের সময় খাওয়া উচিত। এ বেলায় দুই ও বেলায় খাওয়া ভাল নয়। সময় বহিয়া গেলে ও বদ খাওয়া আগিলে দুইয়ের সে স্বাদ, সে ঘ্রাণ থাকে না; উপরন্তু ব্যাধির পরিণত হয়। গোয়ালের দুই খাইতে নাই, গোয়ালারা দুই হইতে মাখন তুলিয়া লয় ও জল মিশায়। মাখনযুক্ত দুই খাদ্য, আর জল মিশাইলে দুইকে বিব খিরা করে। দুই শতকরা ৪৭১০ ভাগ জল আছে, তাহার উপর আবার জল মিশান! আর্যেরা দুই লবণ সংশ্রব করেন না, রীতিবতঃ, দুই লবণ-স্বাদ আছে বলিয়া। কলিকাতায় কোন কোন জাতিতে লবণ মাখিয়া, সেই ভাত দুই মাখিয়া খান, দুই পিস্বাদ হওয়ার এবং তাঁহাদের আর্থিক অস্বচ্ছলতার, তাঁহারা এমন করেন। অস্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় দুই দোহা, দুই অস্ত্রান্ত ভেজাল মিশান, এ সকল কথা লিখিতে গেলে অনেক লিখিতে হয়। এই সকল নিবারণের জন্ত কলিকাতার এতদিনে চেষ্টা হইতেছে, দেখিতেছি। এখন লোকের কৌশল-সহরবাসী হওয়া। সহরে গোঁ-পালন বড় কষ্টকর। সহরে ঘোদ-বাস্তাস রীতিবত মিলে না, আসাদি স্বাভাবিক অবস্থায় পাওয়া যায় না, গোঁচরনের মাঠ নাই কিম্বা অনেক দূরে। গল্লীগ্রামে এ সকল অস্বাভাবিক নাই। গল্লীগ্রামের লোক প্রায়শঃ সুস্থ, সহরের লোক মাঝামাঝতঃ

ব্যাধিযুক্ত। ব্যাধিযুক্ত গরুর দুধ খাটতে নাই। উহাতে গরুর ব্যাধি  
 আমাদের শরীরে প্রবেশ করে। গরু মোটা মোটা হইলেই নির্ক্যাধি  
 হয় না, স্নুহ গাভী দেখিলেই তাহা চেনা যাইবে, স্নুহ গাভী বেশ  
 ক্ষুধি পূর্ণ। গরুর দুধ অত্যন্ত খাদ্য অপেক্ষা শীঘ্রই  
 দূষিত হয়, ইহা পাশ্চাত্য চিকিৎসাবিজ্ঞান স্থির করিয়াছেন এবং  
 গো-দুগ্ধে অনেক প্রকার সংক্রামক ব্যাধি চলাচল করে। এই হেতুতে,  
 গরুটি স্নুহ কিনা, তাহা জানিয়া তবে সেই গরুর দুধ খাওয়া ভাল।  
 ভাতের মার ইত্যাদি খাদ্য গরুকে খাওয়াইতে নাই। গো-পালন যে  
 গৃহস্থের ধর্ম, তাহা এখন আমরা ভুলিয়া যাইতে বসিয়াছি। আর আমা-  
 দের ছেলেরা পবিত্র গোবর ও চোনাকে এখন গরুর গু-মূত বলিয়া  
 থাকেন; কিন্তু সেই দিন মনে করুন, যখন অধ্যাপকের গৃহে ছাত্রেরা  
 গো-পালন ও গো-চারণ করিত! জননী স্বর্গের অপেক্ষা বড়, গরু  
 আবার জননী অপেক্ষা বড়; কারণ মাতৃ-স্তন দুইদিন বেশী খাইলে  
 দাঁতে পোকা ধরে, কিন্তু গোদুগ্ধ আজীবন খাওয়া যায়। আত্মবর্ষদও  
 গো দুগ্ধের একটি গুণ বলিয়াছেন, 'প্রাণহারকত্বম্।' লোকালয় ব্যতিত  
 বনে গরুর যখন থাকিবার স্থান নাই। তখন গরুর হিতার্থে মানুষের  
 প্রাণিণ চেষ্টা করা উচিত। ভাল দুধে চিনি দিয়া খাওয়া বেশীর ভাগ,  
 ভাল দুধ স্বভাবতই মিষ্ট স্বাদযুক্ত। কাঁচা দুগ্ধ উপকারী, শরীরের ব্যাধি  
 পদার্থ নির্গম করে, শরীর পাকলা করে। কিন্তু 'কাঁচা কাঁচা' গন্ধ করে  
 বলিয়া দেশে চলন নাই। জাল দেওয়া দুগ্ধেরই চলন আছে। সামান্য  
 মত জাল দিয়া দুগ্ধ খাওয়া উচিত, বেশী জাল দেওয়া ঘন দুগ্ধ কিম্বা  
 কীরাডি খাইয়া হজম করিতে পারে, বলদেশে এমন লোক একদে কয়।

বেশীকণ ধরিয়া ছুঁ জল দিলেই ছুঁকের দোষ নষ্ট হয়, এটা আগাদের জ্ঞান বিশ্বাস। ব্যারাম হইলে ছুঁ খাওয়া উচিত নয়। আগে জরাদিতে কবিরাজ মহাশয়েরা ছুঁ খাইতে বলিতেন না। মহিষের ছুঁ এদেশে এখন চলিতেছে; যদিও গো-ছুঁকের শ্রেষ্ঠত্ব অনেক দেশী, ভবুও খাওয়া খাইতে পারে। গোয়ালাদের মহিষের ছুঁ জল মিশাইবার সুযোগ বেশী। ছুঁ বেশ ধীরে ধীরে পান করিতে হইবে। ভাত কি রুটি দিয়া ছুঁ খাওয়া খাইতে পারে। দেশে ছুঁয়ের এমন ছুঁড়িক হয় নাট, যে টিনের ছুঁ ব্যবহার করিতে হইবে। বলি, মধু থাকিতে গুড় কেন? শাঁটনের ছুঁয়ের বিষয়, শিশু চিকিৎসা প্রবন্ধে বিশেষ লিখিত হইয়াছে।

কাঁচা ছুঁকে কাঁচা ফল দিয়া মাটির কিয়া পাথরের পাত্রে দধি জমাইয়া ঝাঁড়িয়াই সর্বোৎকৃষ্ট। সচরাচর যেরূপ দধি পাওয়া যায়, তাহাও খাওয়া খাইতে পারে। এক্ষণে পাশ্চাত্য-জগত হইতে দধি সেবনের একটা বাতাস আসিয়াছে, উহারই বলে, অনেকে দধি সেবন করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। 'দধি স্বাস্থ্য ও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি অর্থাৎ দীর্ঘ যু করে, তদঞ্চলে সপ্রমাণিত হইয়াছে। ঘোলও ভাল জিনিষ। রোগীকে গরম ছুঁে অন্ন দিয়া ছানা করিয়া, সেই ছুঁ (ঘোলের মত) ছাকিয়া খাওয়ান হইতেছে। ইহা ডাক্তারদিগের ব্যবস্থা। ছানা-মাখন ভাল জিনিষ। মাখন, স্বতের পরিবর্তে, তরকারিতে দিলে সুস্বাদ হয়। পূর্কোক্ত জিনিষ সমস্ত ঘরে করিলেই ভাল হয়।

গব্য পদার্থ অতি সার বৃদ্ধি জিনিষ, উহা বত কম মাত্রায় খাইতে পাওয়া যায়, ভাল। অধিক খাইলে শরীর মোটা করে, শরীরের বলবৃদ্ধি না হইয়া শরীর মোটা হওয়ার লাভ কি?

## রাত্রেৰ আহাৰ ।

আহাৰেৰ একটা মাত্ৰা থাকা উচিত । মধ্যাহ্নেৰ আহাৰ যদি এক হয়, সকালেৰ জলযোগ একেৰ চাৰ হইবে, বৈকালেৰ জলযোগ একেৰ চাৰ এৰ কম হইলেই ভাল হয়, রাত্ৰেৰ আহাৰ ব্যাধিতেৰ একেৰ হুই, সুস্থেৰ তিনেৰ চাৰ । এই পরিমাণ খাওয়াই আমাদেৰ বিজ্ঞানসম্মত । এ কথাটা পূৰ্বেও বলা হইরাছে, পুনৰপি বলা হইতেছে;—উদয় পূৰ্ণ কৰিরা খাওয়া নোহেৰ ; কিছু বাকি থাকিতে নিবৃত্ত হওয়া উচিত । চলিত কথাও বলে—

উম ভাতে ছু বল, ভরা ভাতে বসাতল ।

পূৰ্ববৰ্ত্তেৰ লোকেৰ পক্ষে কুটি চিবান কটকট ; পশ্চিম বৰ্ত্তেৰ লোকে পাতলা কুটি পাইলেই সুখী হন । কেহ কেহ মোটা কুটি ভালবাসেন । পশ্চিম দেশে মোটা কুটিৰই চল । ময়দা অপেক্ষা আটাৰ কুটি, লুচি ভাল । মাখন কি গাওয়া ঘৃত কুটিতে মাখিলে কুটি মোলায়েম হয় । প্রাকৃতিক মতে, চোকল শুদ্ধ ময়দাৰ কুটিৰই সৰ্ব্বোচ্চ স্থান । চোকল বড় পুষ্টিকর খাদ্য ; খাইতেও মিষ্ট, দ্যুন্তও পরিস্কার করে । বিদ্যালয়ের ছাত্রদের এক্ষণ কুটি খাইতে বলি ; এক মাসেই তাঁহারা ইহার অফল উপলব্ধি করিতে পারিবেন । ছাত্র জীবনে বেশী আৰাম করা ভাল নহে, নিত্য লুচি, কটরী খাওয়া তাঁহাদের পক্ষে ‘বাবুগিরি’ । এক্ষণ কুটি পরিমাণে, ক্রমশঃ বেশী খাইতে পারা যায় । ঢোকা শুদ্ধ ময়দা খাইতে বলিলাম, তাহাতে কেহ যেন রাগ না করেন, কারণ কথাটা শুনিতে কঠা-কঠা ঠেকে ও এক্ষণ ময়দা মাখিলেও সাধারণ ময়দাৰ মত আঠা হয় না ।

স্থলের বেরূপ দোষ পূর্বে দেখান হইয়াছে, তাহাতে বাজারের দ্রুত দিয়া প্রস্তুত করা মোহনভোগ নিত্য উপভোগ করা, কত দূর সম্ভব, তাহা আপনাদের বিবেচনাসাপেক্ষ। সুজির পারস বরং ভাল খাদ্য। ময়দার দ্বারাও আমরা একরূপ পারস করিয়া থাকি, তাহাও নিম্নে লিখিত হইল। পূর্বোক্তরূপ ঢোকল শুদ্ধ ময়দা একটা বাটিতে জলে গুলিয়া তরল করিতে হইবে, তারপর জল জ্বাল দিয়া ফুটিয়া তাহার ভিতর ঐ তরল ময়দা দিয়া কেবলই নাঃতে হইবে, কিছুকণ পব চিনি মা ঘন কিম্বা কাঁচা ছুঁক দিয়া এ পারস নামান হইবে। এ প্রক্রিয়া পারস পাক ঘোষে রীতি নাকি কিন্তু লঘুশাক হয় বলিয়া লিখিলাম। এই প্রবন্ধ এইরূপে ‘মধুরেণ সমাপয়েৎ’ করা গেল।

(এই সাধারণ খাদ্য প্রবন্ধটি বন্ধুবান্ধবের নিকট ছইবৎসর পূর্বে পঠিত হইয়াছিল। উহা সাধারণের উপকারে আসিতে পারে, এই বিশ্বাসে, সংশোধন ও পরিবর্জন করিয়া দিলাম—লেখক।)

এই প্রবন্ধের প্রথমে লিপিবদ্ধ হইয়াছে যে ব্যাধিতের খাদ্যাখাদ্য সাধারণ খাদ্যাখাদ্যের পর লিখিত হইবে। কিন্তু উহা দুই পৃষ্ঠকে লিপিত হওয়ার আর লিখিবার অয়োজন দেখে কহিয়াই আসি—লেখক।











